

Nanda Perim

Educar sem pirar

Guia prático da
PsiMama
para descomplicar
a vida com filhos





Nanda Perim

Educar sem pirar

Guia prático da
PsiMama
para descomplicar
a vida com filhos

1ª edição



Rio de Janeiro | 2021

P521e

Perim, Nanda

Educar sem pirar [recurso eletrônico]: guia prático da psimama para descomplicar a vida com filhos /
Nanda Perim. – 1. ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2021.
recurso digital

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5712-064-4 (recurso eletrônico)

1. Parentalidade. 2. Pais e filhos. 3. Educação de crianças. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

21-70331

CDD: 649.1

CDU: 649.1

Camila Donis Hartmann – Bibliotecária – CRB-7/6472

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Copyright © 2021 by Nanda Perim

Copyright da edição © 2021 by Editora Best Seller Ltda.

Editoração eletrônica da versão impressa: Abreu's System

Design de capa: Fernanda Mello e Angelo Bottino

Ilustrações de miolo: Daniel Duarte

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o mundo adquiridos pela
Editora Best Seller Ltda.

Rua Argentina, 171 – Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 – Tel.: (21) 2585-2000, que se reserva a propriedade literária desta obra.

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5712-064-4

Atendimento e venda direta ao leitor:

sac@record.com.br ou (21) 2585-2002



Para Théo e Gael

Sumário

Prefácio

Apresentação

Como tudo começou

1. O que é Inteligência Parental?

2. Primeiro pilar: Conhecimento

3. Segundo pilar: Autoconhecimento

4. Terceiro pilar: Relacionamento

5. Um vislumbre da vida futura: um exercício da Inteligência Parental para motivar você

Notas

Agradecimentos

Sobre a autora

Prefácio.

Quando encontrei a Nanda Perim estava em estado de desespero. Era meados de 2020 e em meio a todos os desafios da pandemia meu filho começou a ter ataques de birra com os quais eu não sabia lidar. Para completar, a ansiedade provocada pela situação desregulou totalmente o sono dele e o meu. Àquela altura, eu estava usando técnicas que achava superamorasas e eficientes, como “cantinho do pensamento” (um nome mais bonito pra castigo), intercaladas com falas mais duras (na tentativa inútil de controlar a birra) e vários outros “métodos” que os “pitaqueiros de plantão” haviam me passado como verdades para que eu criasse um filho “educado”.

Foi então que o algoritmo do Instagram me levou a uma live da Nanda. Nessa live ela falava sobre o quanto nossos próprios traumas infantis acionam gatilhos que atrapalham a nossa parentalidade. Chorei diante do celular na meditação que ela propôs: de repente me vi diante da Tainazinha de 5 anos, quase idade do meu filho, falando tudo o que ela precisava ouvir.

Nessa simples dinâmica entendi que educação não era algo vertical, mas sim horizontal, e que o aprendizado só funciona quando é mútuo. Que de nada adiantava eu tentar dar ao meu filho uma criação melhor do que a que eu tive (objetivo que a maioria de nós temos) se eu não olhasse para as necessidades dessa criança que ainda habita em mim. Aprendi com a Nanda que respeito não se ensina com discurso, mas com ações. E o principal: que hoje a neurociência joga a nosso favor para entendermos como o cérebro ainda imaturo da criança responde e solidifica os estímulos que proporcionamos.

Desapeguei da ideia de tentar fazê-lo dormir no quarto sozinho (embate que durou quatro anos) e armei uma caminha ao meu lado para que ele finalmente se sentisse seguro. Voltamos a dormir a noite inteira. Desisti de “educar” na birra e parti para o acolhimento e a empatia com aquelas emoções todas desordenadas.

Aos poucos, as birras foram sumindo. Hoje, eu mesma estou mais segura, pois caminho na certeza de que estou construindo uma relação com meu filho com muito

mais verdade, afeto e respeito. Consigo sentir isso nos momentos mágicos que essa percepção passou a me apresentar, no exercício constante da presença, no olho no olho, no carinho e no silêncio compartilhado. Entendi que quem tem condições de ser “educada” sou eu, com meu cérebro maduro e apto a entender racionalmente os próprios processos. Ele só precisa ser conduzido na vida com o máximo de amor, pois a mim não cabe o papel de “mostrar a feiura do mundo” para que ele endureça, mas sim ser uma espécie de filtro amortecedor de toda essa dureza, para que sua subjetividade em formação tenha tempo de amadurecer com mais estímulos positivos do que negativos e, assim, quando a hora da autonomia chegar, ele voe sozinho com potência e fé na vida.

Do resto, o próprio tempo se encarrega. Tenho certeza de que esse livro vai ajudar pais e mães a sentirem-se livres para serem os protagonistas da criação dos seus filhos com amor e intuição, longe dos pitacos ultrapassados. Quando o conhecimento intuitivo e as evidências científicas se juntam, uma revolução acontece. E foi essa revolução que a Nanda proporcionou na minha vida com a partilha desse conhecimento.

Tainá Müller

Apresentação

Olá! Eu me chamo Fernanda Perim, mas pode me chamar de Nanda!

Sou psicóloga formada pela Universidade Federal do Espírito Santo. Sou também educadora parental pela Positive Discipline Association e Educadora Integrativa do Sono Infantil pelo Family Wellness Institute.

Para além de títulos e cursos, tenho uma experiência ainda mais importante: sou mãe do Théo e do Gael. E tudo o que você vai ler neste livro são coisas que não só aprendi e coloquei em prática como também ensinei para centenas de milhares de pais e mães que acompanham meu trabalho nas redes sociais e/ou fazem meus cursos.

Depois de anos acompanhando casos diferentes, tirando dúvidas e organizando ideias, compilei de forma didática e prática ações eficazes que tornarão seus dias com suas crianças mais leves, organizados e divertidos — sejam elas bebês, crianças pequenas ou adolescentes.

Começo dizendo que não estou aqui com o objetivo de ensinar você a ser mãe ou pai. Nem de ensinar o jeito “certo” de fazer as coisas (como se isso existisse). Não estou, tampouco, sugerindo que você se torne “o educador perfeito”, porque isso é uma ilusão que nunca vamos atingir. Também não estou aqui para dar dicas para ter uma criança calma, tranquila, obediente, que não faz “birra” nem chora à toa. Essas seriam expectativas irreais, porque crianças são seres que choram, que fazem barulho, que correm e brincam.

Na verdade, eu vou aproveitar tudo que já li e estudei e as formações que acumulei para mostrar quão naturais essas coisas são, e quais são as formas mais assertivas de lidar com elas quando você der conta de fazer isso, mesmo que eu tenha a certeza de que você não vai fazer sempre, porque seria humanamente impossível.

Ah! E vamos falar também sobre o fato de que nós, pais, somos seres humanos! Vamos tratar das expectativas irreais que temos não só em relação à criança, mas a nós mesmos, e saber como começamos a criá-las desde nossas infâncias. Aprendemos a ter

medo de errar, a nos comparar, aprendemos que não somos bons o suficiente ou que sempre precisamos nos provar bons, e isso tem uma carga mental enorme na vida adulta. Aprendemos que sentir raiva ou ter vontade de chorar é ruim, aprendemos a nos repreender, a comer toda a comida do prato, a fazer o possível para deixar nossos pais orgulhosos. E nesse processo desaprendemos, muitas vezes, a nos amar. A nos regular. A lidar com nossas próprias emoções da melhor forma. Todos esses aprendizados e desaprendizados não só nos fazem muito mal como atravessam de forma complicada e desgastante a relação que mantemos com nossas crianças. Vamos analisar, entender e buscar formas de desconstruir tudo isso.

Quero falar também sobre algumas coisas que podem ajudar você a entender diversas situações do seu dia a dia. Sobre a criança, como ela se desenvolve, como funciona. Informações super úteis, superpráticas, que vão ajudar você a entender os processos e a tornar os seus dias com crianças muito mais leves. Vou falar ainda sobre dicas que aprendi para melhorar a comunicação e, portanto, a relação com a criança, possibilitando a construção de um relacionamento saudável no curto e também no longo prazo.

Toda essa conversa vai ter como base a Inteligência Parental, que é a habilidade que temos para ser os melhores pais que pudermos. O desenvolvimento dessa habilidade inclui dificuldades, muitas falhas, inclui toda manhã decidir tentar, equilibrar, buscar melhorar, e toda noite nos perdoar pelos nossos erros e dificuldades, e nos aceitar sem nos punir ou nos cobrar demais. Pegando emprestada a abordagem da Comunicação Não Violenta, vamos aqui caminhar na direção de sermos “pais e mães girafas”: com ouvidos para escutar, pescoço grande para olhar com distanciamento, enxergar o todo e não levar para o lado pessoal e um coração enorme — o maior entre os mamíferos — para sempre educar nossas crianças com compaixão e empatia.

O que estou propondo é uma jornada que será feita pelo bem das nossas crianças, mas que começa dentro de nós. Convido você a olhar para os seus padrões, sua história, seus repertórios e passar a entender a parte que lhe cabe do que as crianças assistem dia após dia. E aí, vem comigo?

Como tudo começou

Tudo começou como as coisas começam na maioria dos casos: eu era a mãe perfeita... até que tive meus filhos. Eu defendia palmadas, castigos e achava que comigo “nenhuma criança tinha vez”, como se eu soubesse colocar qualquer criança “nos eixos” só com o tom da minha voz. Eu realmente imaginava que a solução para tudo na educação era demonstrar força e poder, impondo minha autoridade.

Só que, quando meu primeiro filho nasceu, eu passei de *quem sempre sabia o que fazer para completamente perdida*.

Na minha primeira gestação, fiz todos os cursos de gestante que encontrei, me preparei para o parto com uma doula, mas quando chegou a hora eu sentia que não tinha ideia do que estava fazendo. No meu primeiro puerpério, fiquei extremamente chocada com cada pequena etapa que não me havia sido informada nos vários cursos que fiz. As emoções, a privação de sono, a apoiadura (descida do leite), a dificuldade na pega correta. Nada disso era ensinado em cursos, então quem tinha esse conhecimento?

Superei essa confusão enorme, mas acabei engravidando de novo quando o Théo tinha 1 ano de idade, e o pânico se instaurou: eu precisaria parir e ser puérpera de novo. Depois que consegui me acalmar, decidi estudar mais a fundo a literatura e comecei a falar sobre minhas descobertas nas redes. Foi assim que surgiu o Instagram da *PsiMama*.

O curioso é que me preparei tanto para o parto e o puerpério que fui pega de surpresa por outra fase da minha vida: meu mais velho estava crescendo. Enquanto Gael vinha ao mundo, Théo chegava aos 2 anos e uma série de novos desafios surgiu. Para enfrentar muitos deles foi útil o conhecimento que adquiri sobre desenvolvimento infantil, por isso comecei a abordar o tema também na *PsiMama*. Desfralde, “birras”, comportamentos difíceis de lidar, cada novidade era outra coisa

para entender, outro livro para estudar.

Fui unindo teorias, técnicas, aprendendo sobre comportamento, sono, amamentação, processo de individuação e o desenvolvimento da autonomia. Entendendo a lógica que orienta o crescimento da criança, comecei a perceber a quantidade de informações básicas que precisamos acessar para ouvir nossas crianças e saber lidar com elas. Percebi como compreender os processos da infância ajuda os pais a saberem prevenir, entender e lidar com cada desafio do dia a dia com filhos, deixando de levar a criança para o lado pessoal, achando que ela faz de forma proposital para atingir você, e entendendo que, ou faz parte do neurodesenvolvimento, ou é uma forma de comunicação. Assim, percebi também que algumas técnicas e ferramentas simples poderiam, nesses momentos, tornar a rotina muito mais leve.

Conforme meu trabalho foi ganhando espaço nas redes sociais, fui percebendo que havia uma grande carência por parte de pais e mães em relação à discussão de assuntos como esses, e que muitas outras pessoas precisavam aprender o que eu estava descobrindo. Fui me apaixonando, recebendo dúvidas e estudando para saber responder à maior parte que conseguisse.

Quanto mais gente chegava, mais eu percebia que o que ajuda de verdade é o básico. Essa percepção me ajudou a reforçar, reformular, melhorar a forma de explicar, a organização das ideias e a didática. O método foi se estruturando e eu fui percebendo que a habilidade se forma depois que dominamos aqueles conceitos, hábitos e competências. Chamei essa habilidade de Inteligência Parental.

CAPÍTULO UM



A Inteligência Parental é a capacidade que temos de ser os adultos da relação com nossas crianças, com condições de verdadeiramente “parentar”, de agir como pais e mães, considerando nossa maturidade e a aptidão para enxergar a criança para além de nossas dores e dificuldades. É conseguir parentar a si mesmo para que você possa acolher a criança que foi, sem colocá-la para fora para discutir com a criança que você tem, hoje, na sua frente. É conseguir seguir sua intuição apesar de todos os anos de pitacos e desinformação que afastam você ao máximo dela. É conseguir *se reencontrar*, e nesse caminho lembrar quem você verdadeiramente é e quer ser, sentindo orgulho da mãe ou do pai que está se tornando. É saber identificar os momentos em que isso está fugindo das suas mãos, ter um tempo para parar, tomar um ar, entender o que houve e resolver, retomando o caminho em direção à pessoa que você é e ama ser. É ter a possibilidade de se desfazer de conceitos arcaicos e ultrapassados da nossa cultura, e se empoderar da sua capacidade de ser genuíno na relação com sua criança, sendo extremamente humano, e tratando-a como extremamente humana.

Como começar?

A Inteligência Parental se baseia em três pilares: conhecimento, autoconhecimento e relacionamento. E por que nessa ordem? Porque percebi ao longo dos anos que a grande maioria dos pais, inclusive eu, entra nesse universo por causa das dificuldades diárias com suas crianças, ou quando decidem que querem educar de um jeito diferente daquele que foram educados — ou os dois, um por consequência do outro. Além disso, para conseguirmos olhar para dentro, primeiro precisamos ter disponibilidade emocional e de tempo, coisa que o conhecimento ajuda a trazer.

Mas que conhecimento é esse? É o conhecimento sobre os processos da criança e da infância. Na minha experiência profissional e pessoal, quando entendemos e vemos a criança de uma forma diferente, sabendo lidar com as situações mais desafiadoras do

dia a dia com crianças, conseguimos tornar nosso cotidiano muito mais leve, abrindo espaço para esse olhar interior, etapa importante para continuar o processo de melhorar e tornar a vida mais harmônica.

Trabalhando nessa construção e mergulhando nessa jornada, vamos transformando nosso terceiro pilar, o relacionamento com elas (e com todos à nossa volta, para ser sincera). É preciso haver ajustes, ressignificações e reflexões para darmos conta desse processo (constante e diário) de equilibrar e ajustar os três pilares.

O objetivo não é alcançar um ponto específico de perfeição em que os três pilares estejam perfeitamente alinhados e em equilíbrio. Isso não existe. O que acontece é que, ao adquirir mais conhecimento e autoconhecimento, conseguimos fazer ajustes constantes. E, quanto mais os fazemos, melhores ficamos em perceber que há ajustes a serem feitos, e desenvolvemos a habilidade de fazê-los cada vez mais rápido e melhor.

Nossa resistência natural à Inteligência Parental

A principal parte dos problemas que surgem quando começamos a buscar uma forma mais pacífica e compassiva de educar nossas crianças tem a ver com a nossa luta interna contra valores que nos foram ensinados. Na verdade, nem sempre ela é tão interna assim: muitos pais e mães se mostram revoltados nas minhas redes sociais, brigam e xingam em comentários e mensagens, porque se negam a sequer considerar que assuntos como obediência, hierarquia, bater ou castigar devem ser repensados. É como se eu os estivesse atacando pessoalmente.

Eu entendo isso. Laura Gutman, psicopedagoga argentina e autora best-seller, diz que somos defensores assíduos de nossos pais, em especial da nossa mãe, e dos discursos deles. Bem como Alice Miller, para quem “A ferida antiga não pode ser curada enquanto estiver sendo negada pela ilusão”.¹ Algumas pessoas se agarram e defendem seus valores como uma forma de negar a dor que sentiram por causa deles. No entanto, não há como superar e curar essa dor sem olhar e reconhecer que ela existe. E então as pessoas sentem uma ambivalência, um medo de assumir que doeu: mesmo sabendo que nossos pais fizeram o que podiam, que deram o seu melhor, aceitar que o melhor deles nos doeu muito pode ser difícil.

Como a própria Alice reforça, “a experimentação da própria verdade e seu conhecimento pós-ambivalente torna possível um retorno ao mundo dos próprios

sentimentos, em um nível adulto, sem paraíso, mas com capacidade de luto, o que nos devolve nossa vitalidade”.²

Se você está passando por esse processo, não se preocupe: a resistência é parte natural da descoberta do novo. Nosso corpo tende a voltar à homeostase, ao conhecido. Nossa zona de conforto é um recurso de sobrevivência que usamos sempre que sentimos a segurança ameaçada por mudanças, dificuldades e medos. Mas é preciso atravessar esse túnel para chegar do outro lado, como diria a autora Rafaela de Carvalho: “Antes de toda conquista, de todo presente que valha a pena ser celebrado ou vitória que derrame lágrimas de alegria, há um túnel longo e escuro. Onde mora o medo, a vergonha e a ansiedade.” E ela vai além: “Atravessando a escuridão descobrimos que a luz nem sempre vem de fora. E que um passo de coragem é capaz de clarear um caminho inteiro.”³

Rafaela faz uma provocação: “Por isso o meu conselho, querida leitora: entre no túnel.” E esse é também o meu conselho para você, leitor ou leitora que aqui está: entre no túnel! Abra seu coração, e mergulhe neste livro de mente aberta. Entenda que muitas resistências virão, muitos medos também, ansiedade e vergonha. Quem sabe até ressentimentos. Mas lembre que são sentimentos que vêm e vão, como ondas. Você precisa deixar que eles venham, elaborar e deixar que vão embora.

Entender e saber perdoar. Não só os adultos da sua infância, mas também o adulto que você está sendo na vida de alguém. Permita-se errar. Permita-se aprender algo novo. Permita-se cambalear antes de aprender a se equilibrar na corda bamba da educação democrática. Permita ir do tradicional para o opcional, ser intencionalmente a mãe ou o pai que você decidir ser, se desapegar do que aprendeu que era certo, analisar e decidir o que *você* acredita, sente e quer fazer na sua vida.

E é assim que começamos o delicioso, difícil e essencial processo de desenvolver sua Inteligência Parental.

CAPÍTULO DOIS
PRIMEIRO PILAR



A grande maioria de nós hoje em dia começa a conviver com crianças quando as tem. Não estou falando do convívio passageiro, mas do diário e intenso, entrando em contato com todo o peso e a delícia que é conviver com uma criança. Infelizmente, já não temos uma aldeia inteira, onde antes convivíamos com as crianças dos outros antes de ter as nossas próprias, e teríamos com quem contar quando isso acontecesse. Aliás, há uma grande quantidade de lares que não têm sequer o mínimo, mães que não podem contar com o apoio do próprio pai da criança e vice-versa.

Nessa realidade em que não há aldeia e não existe convívio, dependemos de histórias e conceitos culturais que chegam até nós, e precisamos acreditar neles, uma vez que não tivemos experiência suficiente para nos informar do contrário. Se a cultura diz a você que os bebês dormem a noite toda, você acredita, e começa a torcer para o seu ser assim. Se ela diz a você que os bebês não devem fazer “birra”, você acredita, e começa a ver com maus olhos os que fazem. Se você ouve a vida inteira que não pode chorar, se comportar mal, sentir e demonstrar raiva, você vai acreditando em tudo isso, e então passa a esperar todas essas coisas das crianças.

Sua experiência pessoal seria diferente se nós morássemos em aldeias. Você olharia para essas afirmações e diria “ué, não foi isso que eu vivi”. Sem isso, só nos resta acreditar, e aí começam as expectativas irreais: não dispomos das informações corretas, e também não temos conhecimento suficiente para agir diante da realidade de um bebê e de uma criança.

A partir daí, começamos essa jornada, e desde o primeiro dia do bebê encontramos expectativas frustradas e um contato com uma realidade que não condiz nem um pouco com o que a cultura nos informou sobre como é um bebê.

Precisamos lembrar que toda essa experiência é ambientada no puerpério, quando a mulher está se recuperando da gestação, do parto, aprendendo sobre amamentação, privação de sono, com os hormônios à flor da pele e o corpo pedindo socorro. Essa mulher está no auge da sua sensibilidade, sendo cobrada para fingir que seu bebê é mais “normal” (dentro daquelas expectativas) do que ela gostaria. Ela chora, e alguém

diz que ela não deveria chorar. Ela quer o bebê todo para si, quer dar colo, quer amamentar o tempo todo, e alguém diz que ela está mimando a criança. Se ela diz que está cansada, explicam que ela não pode reclamar. É um começo muito difícil, que fica ainda mais tormentoso pela falta de informação real.

Quando estava grávida do meu primeiro filho, na empolgação, fiz três cursos de gestante, e ainda assim não ouvi nada disso. Sim, eu era a rainha dos cursinhos de gestante, tinha até uma boneca para levar em todos, e ainda assim não aprendi nada além de cuidar de umbigo e dar banho sem molhar os ouvidos. Que coisa, não? Nada de sono, nada de puerpério, nada de bebês reais, nada de extergestação, conhecimentos que mudaram completamente minha história como mãe.

Então, vamos começar por este conhecimento: o que é um bebê recém-nascido? Qual a relação desse conhecimento com o relacionamento que vamos ter para sempre com aquele serzinho?

Bebês são fetos recém-nascidos: a extergestação

Biologicamente, se comparados com outros mamíferos, os seres humanos nascem prematuros e ainda precisam ser gestados aqui fora. A teoria da extergestação propõe que os bebês precisam viver seus primeiros meses como se ainda estivessem dentro do ventre. Isso porque ainda deveriam estar, não fosse o fato de que não passariam pelo canal de parto com as cabeças maiores. Algumas teorias propõem doze meses de gestação, sendo nove intrauterinos e três extrauterinos. Outras propõem que são nove meses dentro e nove meses fora da barriga, já que os bebês começam a ter um pouco mais de autonomia e mobilidade como os outros mamíferos ao começar a engatinhar, lá pelo nono ou décimo mês de idade. De qualquer forma, a parte mais importante disso, a meu ver, é entender que o bebê vai pedir, em seus primeiros meses aqui fora, tudo o que tinha lá dentro. Há muitas técnicas e teorias para acalmar bebês durante o período da extergestação. O psicólogo norte-americano Harvey Karp criou uma das mais famosas, os 5S. Aqui, proponho o que vamos chamar de Cinco da Calma: *calor constante, movimento constante, nutrição constante (ou sugar), um ambiente apertado e muito barulhento.*

Os Cinco da Calma

Calor constante

Dentro do útero, o corpo do bebê sempre está muito aquecido, tendo em vista que está acolhido pelos 36 graus do corpo da mãe. O corpo dele se acalma ao estar aquecido, porque essa é sua memória afetiva de tranquilidade, segurança e conforto. Ao “simular” o ambiente quente do útero, comunicamos ao corpo da criança que não há risco de frio e desconforto, porque ela está segura no quentinho. Geralmente esse quentinho significa colo, presença, proteção e cuidado, itens essenciais que o bebê evolutivamente busca para se acalmar. Além do nosso colo, pode ser uma manta, mas temos que tomar cuidado, porque muitos bebês suam de calor com o tanto que tentamos esquentá-los. A ideia é que lembre o quentinho do colo.

Movimento constante

Cada dia mais as grávidas se orgulham de mostrar que são ativas até o último dia de sua gestação. Muitas fazem atividade física, correm, fazem pilates, trabalham, sobem e descem escadas, mantendo a saúde e o condicionamento físico. Mas é interessante lembrar que, ao estabelecer esse padrão, estamos acostumando o bebê nesse mesmo ritmo.

Não se preocupe, o bebê de qualquer forma é movimentado o dia inteiro na barriga; não estou criticando a hiperatividade das gestantes atuais. Só estou frisando que, se os bebês de hoje se acostumam com movimentos constantes e cada vez mais intensos, não podemos esperar que, depois de nascer, fiquem deitados no berço, retinhos, quietos e sempre prontos para dormir.

Acontece que eles passaram nove meses dormindo em meio aquoso em uma movimentação constante e vigorosa, e se acostumaram a balançar, a sentir conforto e segurança nesse balanço, portanto pedirão movimento para se acalmar. Aliás, essa não é grande novidade, se você parar para analisar. O que acontece quando qualquer pessoa, até quem não tem muita experiência com bebês, pega um no colo? Começa a embalar. É intuitivo, natural, aprendemos enquanto espécie em nossa inteligência coletiva que embalar é a forma de cuidar, acalmar e adormecer um bebê.

Portanto, apesar de sabermos que os recém-nascidos demandam movimento, acabamos nos esquecendo desse detalhe ao esperar que eles durmam muitas horas seguidas num berço silencioso e frio. Antigamente os berços tinham a mesma estrutura de movimento das cadeiras de balanço, mas algo se perdeu, e hoje temos berços cada vez maiores e mais estáticos. A natureza do bebê exige movimento, quer colo, e assim acabamos varando a noite pegando e soltando uma criança que procura no movimento a nossa presença. Alguns exemplos são o carro, o carrinho, o movimento constante da cadeira de balanço ou até do próprio berço se ele balançar. A ideia aqui é imitar o embalo natural do corpo.

Nutrição constante

Você sabe que, quando está na barriga da mãe, o bebê não sente fome, porque o cordão umbilical se encarrega de alimentá-lo, certo? Por isso é tão importante lembrar quão assustadora a fome parece para um recém-nascido. Bebês com fome entram em total desespero, porque seu corpo tem a absoluta certeza de que está em risco de vida iminente. Tão logo pede alimento e não é atendido, o corpo do bebê entra em desespero, chorando e gritando para sobreviver.

Além disso, durante as primeiras semanas principalmente, na verdade durante os primeiros meses, o bebê tem estômago pequeno, aproveita tudo do leite que mama, e, portanto, sente fome constantemente. Ter o bebê mamando o dia inteiro é mais do que esperado, porque a alimentação constante também é uma forma de o seu corpinho garantir que está sendo protegido

e cuidado. Assim, quanto menos demorar para receber o leite que pede, mais confiante esse pequeno ser estará em seus cuidadores.

Ao chamar e ser atendida, a criança desenvolve um vínculo forte, um apego seguro, e se torna mais tranquila.

Mas vale ressaltar que não estou falando do que ouvimos tradicionalmente, enquanto mães puérperas em nossa cultura. Ouvimos que não podemos amamentar o bebê toda vez que ele pede, que não podemos pegá-lo no colo sempre que chora; as pessoas insistem que dessa maneira vamos “acostumar mal” a criança. Foi dessa forma que gerações e gerações de mães foram afastadas de intuitivamente pegar o bebê logo que ele chama. Que foram ensinadas a não dar o que o seu corpo insiste em dar àquele bebê, que precisa disso. Que foram desconectadas de suas crias pelos costumes e pela cultura. É interessante perceber que o conhecimento nos ajuda a simplesmente conseguir relaxar e nos permitir ouvir nosso corpo e atender a criança.

Além da alimentação, a sucção ocupa esse lugar de calma, por ser o movimento de nutrição da criança. Sugar alguma coisa relaxa e tranquiliza, passando para ela cuidado e segurança. É importante lembrar que o sugar dos dedos é uma forma autorregulatória do bebê, e que mamar quando se chateia ou durante o dia todo não mostra uma criança viciada, mas sim uma criança buscando conforto e segurança na sucção. Podemos analisar o que está levando ela a buscar isso tão frequentemente, mas de maneira alguma tirar esse apoio que ela está informando precisar.

Muitas pessoas, aquelas que ensinam que o colo vicia, insistem que não podemos deixar a criança “usar o peito como chupeta”, e aqui eu quero aproveitar para liberar você desse medo: a chupeta foi feita para substituir o peito, e não o contrário! Isso é tão verdadeiro que a chupeta é capaz de causar o desmame precoce, uma vez que pode causar confusão de bicos (a criança suga o peito da mesma forma que suga a chupeta, ferindo o peito e fazendo uma mamada menos efetiva), e também pode diminuir o estímulo à produção de leite: ao sugar a chupeta, o bebê deixa de estimular o peito.

Ambiente apertado

Sabe quando alguém ensina a enrolar o bebê todo apertadinho num charutinho de cueiro? O famoso *swaddle*? Quando fazemos isso, estamos tentando imitar o útero e passar conforto e segurança ao recém-nascido. Nos últimos meses de gestação, o bebê cresce tanto que se aperta todo no útero da mãe. Espremido, apertadinho, quentinho, ele se sente protegido e seguro.

Acredito que um dos fatores mais importantes seja o limite do espaço que o corpo da criança ocupa. O berço, por exemplo, é um lugar infinitamente amplo, que passa para o bebê uma noção de vazio, de abismo e solidão. Já as barreiras dos braços que acolhem, limitando seu espaço e deixando seu corpinho protegido, permitem que a criança consiga relaxar. Ela se sente cuidada, portanto pode dormir sem se preocupar, porque há algo que cuida dela e que a protege.

Barulho constante

Você já encostou o ouvido na barriga de alguém? Faz muito barulho! O bebê passa meses constantemente ouvindo batimentos cardíacos, frequência respiratória, pressão sanguínea, e todos esses barulhos o acalmam e relaxam. Ao sair do ventre, esse bebê se vê perdido sem os limites do útero, sem seu calor e sons constantes, sente fome pela primeira vez e passa a pedir por aquelas coisas para conseguir relaxar e descansar.

O ruído neutro é um excelente exemplo, neutralizando os sons externos e relaxando o bebê

Seu corpo conversa com o corpo do bebê

Ao entender essa necessidade, tudo muda! Passamos a entender que o recém-nascido na verdade faz parte do corpo do seu cuidador primário, ou cuidadores. Ele precisa ser um anexo, e isso lhe trará paz. Nosso corpo conversa com o corpo da criança, acalmando-a: se a sua frequência cardíaca estiver elevada, o corpo da criança vai receber esse sinal e ela vai ficar inquieta! Para acalmá-la, basta pegar a criança no colo, respirar profunda e lentamente e dar espaço para que seu corpo comunique essa calma para o corpo do bebê.

A importância da conversa

Conversar com a criança ajuda muito também! Nossa entonação, nossa voz suave, nossa calma transmitem para o bebê uma comunicação de paz. Dizer para esse ser tudo o que se passa na sua vida é um passo importante para sua relação com ele. Não só para criar o hábito de informar e comunicar a ele como também para que a pessoa que fala possa elaborar o que está vivendo, pensando e sentindo. Essa vivência é essencial, e falaremos bastante sobre ela neste livro. Por enquanto, insisto que você acredite em mim e converse muito sobre tudo, independentemente da idade da sua criança.

Entender o sono é crucial para a Inteligência Parental

O sono é outro tema que provoca dor nas mães e pais desde o primeiro dia. Quantas mentiras nos contaram! Os bebês não dormem a noite toda; isso é raro. Na exterogestação o bebê vai pedir o útero externo, os Cinco da Calma, para relaxar e descansar. E isso não vai acontecer somente no horário comercial: serão 24 horas por dia, sete dias por semana! E então você ouve outra mentira: “não pode pegar o bebê quando ele chorar”, “vai deixar mal-acostumado”, “não pode dormir no colo”, “ele precisa aprender a dormir sozinho”, “colo vicia”. Grandes mentiras!

Os bebês não têm qualquer outro recurso de autoproteção que não seja chamar por você. A única forma de se sentirem seguros é com os Cinco da Calma! O bebê

seguro é o que chama por nós e é atendido. Ele aprende que, quando tiver uma necessidade, vai nos chamar e alguém virá para ver do que ele precisa. A criança vai ficando tranquila, porque sabe que se precisar pode nos chamar que apareceremos na mesma hora! E assim, nos chamar a toda hora vai se tornando desnecessário, uma vez que o bebê tem certeza de que, quando precisar, vai ter nossa total atenção.

Vamos falar mais disso quando tratarmos sobre relacionamento e apego seguro, mas por agora o que preciso dizer a você é: mostre para a sua criança que ela pode confiar nos seus cuidados, e então você terá uma criança segura para — com o tempo e o passar dos meses — ter estrutura para dormir cada vez mais horas seguidas. Um dia bem vivido, banho de sol, ter muitos momentos de conexão com seus cuidadores, tirar as sonecas de forma efetiva, mamar bastante durante o dia, se alimentar bem, tomar mais sol, mais conexão; de noite, ficar sempre na penumbra e ter o ritual de sono pelo menos meia hora antes do horário do sono da noite. Essas dicas vão ajudar muito!

Eu sei que a privação de sono pega a gente de jeito, principalmente no começo, e muitas vezes por meses e meses a fio. Quem sabe por anos! E existe, sim, uma forma de amenizar esse problema, de melhorar a situação, mas não se iluda: as crianças dormem e acordam assim como adultos.

Lembra que nós dormimos piscando, acordamos para nos ajeitar, levantamos para fazer xixi, essa coisa toda? Os bebês e crianças também, com a diferença de que pode ser que precisem da nossa ajuda em cada um desses despertares. Seja por fome, insegurança, frio ou porque está com coceira no pé, a criança vai chamar você para ajudá-la a voltar a dormir. Ah! Eu falei em coceira no pé porque o leite materno é cheio de analgésico, que ajuda até nisso! Legal, né?

Mas, se você não amamentou, não sofra por isso: seu colo, seu amor incondicional, os Cinco da Calma e carinho são suficientes para a criança lidar bem com a tal coceira no pé, ou qualquer outro desconforto.

O básico do sono

Para entender o básico, primeiro vou explicar que nosso sono é regulado por hormônios e neurotransmissores que são liberados de acordo com as informações que o mundo à nossa volta fornece. O que nos mantém acordados é a serotonina, que vai sendo liberada em nosso corpo durante o dia. A luz do sol informa a necessidade da

sua produção, bem como a rotina que nos cerca. A serotonina modula o humor, a memória, o aprendizado, a cognição e tantos outros processos fisiológicos, as sensações de prazer e bem-estar. Enquanto estamos acordados, liberamos cortisol, o hormônio responsável por regular o estresse, entre outras funções, e que precisa ser equilibrado ao longo do dia para que haja essa regulação — de outra forma ele se acumula, fica excessivamente alto e nos deixa estressados e em alerta. Já a melatonina é o hormônio do sono, que é produzido ao anoitecer. Tem seu pico no início da noite, e os níveis caem ao longo da noite, ficando mais baixos no início do dia.

Agora que você já conhece esses três, precisamos nos lembrar de mais um. Quando precisa de bastante energia, de aumentar a frequência respiratória ou cardíaca, o corpo libera a adrenalina. Acontece que ela é liberada nos momentos em que não podemos descansar, quando há acúmulo de cortisol e estresse em nosso organismo, e quando precisamos nos manter acordados mesmo cansados. É interessante entender que para ter um sono de qualidade precisamos de baixos níveis de adrenalina, algo que tornará possível para a melatonina tomar conta a ponto de mergulharmos no sono, e também para nos mantermos dormindo. Também precisamos de baixos níveis de cortisol e serotonina. E agora tudo se encaixa: o corpo da criança precisa estar preparado para dormir um sono efetivo.

E como vamos fazer isso? Ao longo do dia, a criança precisa brincar, pular, gastar energia. Precisa se sentir vista, amada, respeitada. Uma rotina organizada, tempo para curtir os pais, a natureza, o seu dia. É preciso um dia bom para ter uma boa noite de sono! Tomar sol, brincar e rir bastante, aprender coisas novas e se sentir inteligente, útil e importante. Estou falando de ter um dia que supra as necessidades emocionais, cognitivas e físicas da criança.

- **Emocionais:** se sentir amada, considerada, respeitada. O dia da criança precisa envolver a intensidade com que ela é amada, ouvida e vista. Quando se sente sozinha, rejeitada ou negligenciada, o corpo da criança reage com medo, acumulando cortisol e liberando adrenalina. Ela passa, então, a se comportar de forma hiperativa, ansiosa e desregulada, porque busca um cuidado e atenção que não está conseguindo alcançar. Quanto mais se sentir assim, menos conseguirá dormir um sono com qualidade, porque seu corpo

estará se sentindo sob constante ameaça, e o sono é o máximo da vulnerabilidade humana. Para que uma criança consiga dormir bem, ela precisa ser amada e respeitada durante o dia.

- **Cognitivas:** sentir-se útil e competente é tão crucial quanto se sentir amado e importante. A autonomia é um dos aspectos que vai se desenvolver aqui, quando a criança aprende novas experiências e se descobre capaz. Quando está maior e ajuda na casa, a criança se sente responsável, percebe que tem seu lugar, sua importância no mundo. Ela também precisa muito, enormemente, brincar. Essa é a maior e mais importante função de uma criança: explorar o mundo e brincar para testar suas possibilidades e ensaiar as habilidades que precisará desenvolver ao longo da vida.
- **Físicas:** correr e brincar livremente, poder chutar, jogar, pular e gastar todas as novas habilidades que tem aprendido. Criança precisa de mobilidade! Bebês precisam ficar no chão, de barriga para baixo, antes de aprender a sentar, e depois, sentados, treinando engatinhar. Permita que o seu bebê engatinhe, levante, ande. Crianças maiores precisam poder correr, pular, agarrar coisas e explorar o mundo que as cerca. Todas as crianças precisam de tempo e espaço para brincar, que é a atividade mais importante da infância! Gastar bastante energia é excelente para o corpo da criança, mas precisamos estar atentos à rotina, porque, se o sono bater, ela precisa dormir antes do sono aumentar a ponto de estressar. Os níveis altos de cortisol se regulam durante a soneca, fator crucial para ter um sono de qualidade à noite.

Soneca

Aqui o mais importante é saber que a criança não pode ter passado da hora de dormir para conseguir uma boa soneca. Mas também não pode estar pouco cansada, a ponto de precisar se cansar um pouco mais antes de ir descansar. A rotina nos auxilia nisso, permitindo que encontremos o ponto ideal para as horas da soneca e do sono. É interessante notar os sinais de sono que sua criança dá quando está se cansando, por

exemplo, coçar os olhinhos ou bocejar, e atender esses sinais prontamente, sem deixar passar. Assim não arriscamos levá-la para dormir já estressada. Em verdade, ao construir uma rotina guiada pelo ritmo da criança, passamos a levá-la para o ritual da soneca antes mesmo desses sinais: eles devem ocorrer já no final da rotina, prontos para dormir. Para isso, precisamos observar e entender o tempo do corpo da criança.

Lembro quando o Théo era bebê e tomava sol pela manhã. Eu precisava dar banho nele depois porque ficava todo suadinho, mas ele terminava o banho de sol tão cansado que não dava tempo: acabava dormindo suado mesmo e me parecia que a soneca não rendia. Passei a começar a tomar sol com ele um pouco antes e terminar um pouco mais cedo, levando o Théo para o banho uns dez minutos mais cedo. Depois do banho relaxante, ele dormia uma soneca bem mais efetiva, o que permitia que, à noite, ele dormisse mais de cinco horas seguidas. Esse passou a ser o nosso ritual nas sonecas, e me impedia de passar do ponto do sono dele no dia a dia.

Rotina e ritual corujinha

Rotina

Depois que o Théo cresceu um pouco e o Gael nasceu, pude constatar e reforçar a enorme importância de ter uma rotina e rituais de sono, tanto à noite quanto na soneca. Comecei a padronizar porque eram dois bebês, Gael com meses de nascido e Théo com menos de 2 anos. Foi assim que criei a Rotina Corujinha, uma prática amiga do sono, que me ajudava a garantir que todos os fatores que conversamos até agora estivessem considerados até a hora de dormir das crianças.

Como são muitos fatores a se considerar, vou chamá-los de “tanques”: tanques emocionais, cognitivos e físicos. Ou seja: se tomou sol, brincou, tirou sonecas, comeu bem, brincou mais, se conectou com os pais e esvaziou o tanque da saudade e encheu o da atenção. Por exemplo, a criança precisa esvaziar o tanque da energia, da saudade dos pais, esvaziar o tanque da necessidade de brincar, de correr, de se alimentar.

É interessante notar que cada criança tem tanques de tamanhos diferentes para cada coisa. Algumas têm tanques enormes da saudade para esvaziar, enquanto outras os esvaziam com certa rapidez. Outras têm pequenos tanques de energia para gastar, enquanto a grande maioria tem tanques tão grandes que precisam correr e pular o dia inteiro para conseguir esvaziar!

A criança precisa estar cansada o suficiente para querer dormir, mas não exausta a

ponto de já estar elétrica. Se a rotina terminar com uma criança acordada e demorando para dormir, considere que os horários podem estar errados, e ela pode não estar ainda cansada. Se estiver agitada e hiperativa, então pode ser que tenha passado do ponto do sono e já esteja com adrenalina no corpo para aguentar ficar acordada mesmo exausta. A rotina é importante exatamente para encontrar esse ponto, já que o acúmulo de cortisol ou a presença de altos níveis de adrenalina não permitirão que a melatonina tome conta.

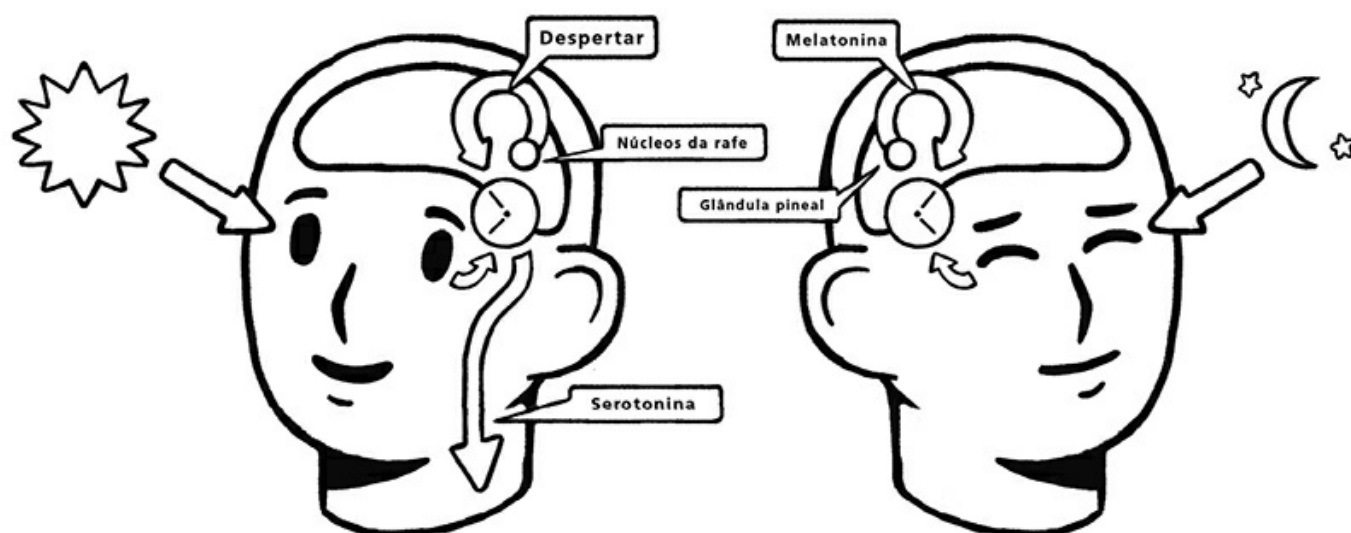
Essa rotina deve contemplar os níveis de cansaço da criança. É importante que ela tire as sonecas necessárias e que chegue à hora de dormir com o corpo preparado para isso. Que tenha horário para comer, para correr e brincar, horário para se conectar com seus cuidadores e se sentir amada. Que tenha liberdade para desenvolver habilidades e autonomia. Que no seu dia exista hora para contemplar cada tanque da sua criança.

Para facilitar, faça um quadro de rotina com imagens para cada atividade do dia. Dessa forma a criança maior poderá acompanhar, organizar mentalmente, entender, processar e aceitar cada nova atividade. Crianças são seres concretos, não entendem coisas abstratas demais, precisam de algo que possam ver, tocar, para entender melhor. Assim, o quadro de rotinas com fotos ou desenhos de cada atividade pode ser extremamente útil. Um calendário também ajuda, visto que ainda não têm um calendário mental como nós adultos, saber que “sábado tem uma festa” pode ser complexo demais, porque “sábado” é um conceito abstrato, o que é um “sábado”? O calendário vai ajudar a criança a acompanhar os dias e saber o que esperar de cada um, entendendo por que alguns dias a Rotina Corujinha é mais cedo e, em outros, tem festinhas para ir e dorme mais tarde. Como para dormir ela precisa relaxar, sugiro começar com pelo menos uma hora ou uma hora e meia de antecedência o Ritual Corujinha.

Ritual Corujinha

A primeira questão é deixar a noite entrar na casa. A energia elétrica e os aparelhos eletrônicos trazem muitos benefícios, mas não nos permitem deixar o corpo se comunicar com o dia. É necessário informar para o corpo que a noite está chegando, e essa comunicação acontece também por meio da luz. Existem outros fatores ambientais que informam isso, como a rotina da casa, a sequência de eventos e todo o seu entorno. Mas a escuridão é o elemento que mais pode fazer diferença: comunicar

ao corpo que está na hora de diminuir a produção de serotonina e aumentar a produção de melatonina. O corpo então começa a produzir esse neurotransmissor que vai ajudar a relaxar.



Deixar a casa toda à meia-luz é a melhor estratégia. Pode parecer estranho no começo, mas depois que nos acostumamos, tiramos de letra. Se a criança estranhar, você pode começar apagando algumas luzes e ir aumentando a quantidade dia após dia. Outra dica é colocar alarmes suaves que avisam a hora de apagar cada luz da casa, até que finalmente estejam todas apagadas. Aí, então, você aplica a sequência que fizer sentido para a sua vivência, mas o importante é saber os pontos cruciais: *que seja relaxante e que tenha conexão*.

Aqui em casa fazemos assim: jantamos e depois sentamos para brincar juntos. As brincadeiras envolvem jogos, brinquedos e livros. Depois, um alarme suave toca avisando que está quase na hora de ir para o banho. Terminamos a brincadeira e nos preparamos para isso. O alarme suave toca novamente e está na hora do banho! Nessa hora começa também o *momento da calma*: todos precisam começar a falar baixo, diminuir o ritmo. As crianças tomam banho já em clima de calma, à meia-luz, conversando sobre o dia, com gotinhas de alfazema para uma ajudinha olfativa! O olfato é um excelente estimulante da memória; se todo dia a criança fica com soninho sentindo esse cheiro, o perfume a ajudará a relaxar na rotina.

A próxima etapa é de alta conexão: histórias inventadas, massagens suaves, carinho ao escovar o cabelo, amamentação, colo, conexão, conexão, conexão. Disponibilidade emocional é o foco principal: a criança precisa sentir que tem você por inteiro nesse

momento. Depois, eles escovam os dentes e entram no quarto, que está escuro. Sentamos ao lado deles, terminamos alguma historinha que faltava terminar, e então damos boa noite e todos ficamos em silêncio até que eles durmam.

Aqui em casa o processo começa às 19h e eles dormem antes das 20h. Mas a rotina é rítmica: dependendo das demandas do corpo deles, podemos atrasar ou adiantar o esquema um dia ou outro. Essa rotina e o Ritual Corujinha foram a salvação na vida de centenas de famílias, e espero que possa ajudar na sua! Caso queira um apoio lúdico para esse momento, sugiro meu livro *João não dorme não* (no prelo).⁴

Uma seguidora entrou em contato relatando que suas crianças levavam horas para dormir. Ela e o marido já não aguentavam mais, e só de saber que a hora de dormir estava chegando eles já ficavam nervosos. Depois de entender a Rotina Corujinha ela se deu conta de que suas crianças saíam de uma sala iluminada e com TV ligada para um quarto escuro, e os pais esperavam que dormissem quando ainda estavam começando a entender que era noite. Conforme o tempo passava e as crianças não dormiam, os pais, estressados, começavam a dar broncas, mandando ficar em silêncio para dormir, chateados, ameaçando sair e deixá-los sozinhos no quarto, o que só agitava e deixava os corpos em estado de alerta, com medo do abandono e da rejeição. Não havia calma, tranquilidade, relaxamento nem conexão, e levavam mais de duas horas para dormir. Depois que começaram a Rotina Corujinha passaram a, eles mesmos, estar mais calmos na hora de deitar para dormir. A culpa não batia por estarem dando broncas, já que tudo que fizeram antes de dormir foi estar presentes para os pequenos, curtir bastante e depois permitir que seus corpinhos diminuíssem o ritmo. As noites se tornaram mais tranquilas e ela e o marido mais satisfeitos com a experiência de ter filhos.

Amamentação

Amamentar não é aquele mar de rosas que imaginávamos, não é mesmo? Caramba, como pode doer no começo! Meu filho tinha a pega perfeita e eu ainda sentia muita dor. Demorou semanas até que amamentar se tornasse um prazer de verdade, então eu sei como esse começo pode ser difícil. Ainda mais sem as informações e o apoio necessários, já que a indústria do leite comprou nossa cultura de maneira a naturalizar o uso da mamadeira e da chupeta.

É triste saber disso, mas a média de amamentação exclusiva no nosso país é de 54 dias, quando a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Organização Mundial da Saúde preconizam no mínimo seis meses exclusivos. Infelizmente muitas mães se veem nessas estatísticas, e isso lhes dói muito.

Mas venho dizer para as mães que amamentam e as que não amamentam que o amor é o mais importante no dia a dia. A conexão, a relação, as conversas, a prontidão em atender o bebê que chama. A amamentação é uma vacina diária, é analgésica, é maravilhosa, e absolutamente nada a substitui em termos nutritivos. Faço questão de ressaltar que ela é importante, pode salvar vidas, é ecológica e econômica, só que não faz de ninguém melhor ou pior por ter ou não conseguido amamentar. Então, não vamos entrar nesse mérito, ok?

O que quero dizer acima de tudo é: conecte-se com seu bebê! Saia do celular ou do tablet, coloque-o barriga com barriga, alimente esse bebê conectando-se com ele sempre que possível. Eu sei que tem dias em que a criança só faz mamar o dia todo, e não dá para manter a conexão com ela o dia inteiro, toda hora, porque não somos robôs. Estou sugerindo, apenas, ficar atenta a esse aspecto, e fazê-lo o máximo que conseguir dentro da sua sanidade mental.

Lembro-me de uma amiga preocupada com a filha que não olhava nos olhos dela. Depois de uma conversa ela admitiu que amamentava sempre no celular, e não trocava olhares com a menina. Então, a menina parou de buscar esse olhar. Sim. A mãe felizmente largou esse hábito e começou a chamar por ela, olhar, se conectar. A mudança foi tão incrível que ela me ligou emocionada. Outra amiga, certa vez, me contou que no curso de gestante a médica brincou “bebê mama demais, já deixa logo a mesinha do lado da cadeira de mamar com seu celular porque você vai usar bastante” e só depois de meses amamentando o bebê usando o celular ela se deu conta de como aquela “dica” impediu alguns excelentes momentos de conexão.

Não importa a forma como você alimenta o bebê, nenhuma vai garantir a conexão entre vocês. A diferença está no seu comportamento em relação ao bebê na hora de alimentá-lo. Estabeleça uma conexão com ele sempre que possível, três ou cinco vezes por dia no mínimo. Tenha disponibilidade emocional, entregue-se a essa relação, converse, fale, chame, curta. Isso vai fazer toda a diferença!

O bebê começou a crescer e a entender a vida: a ansiedade da separação

Nanda, eu não posso sair para fazer um xixi que meu filho entra em desespero. Ele é apegado demais, minha mãe está certa! Como eu faço agora?

Gente, calma, bebê “apegado demais” é pleonasma. Bebês são apegados demais, eles são evolutivamente feitos para se apegar aos seus cuidadores, já que são quem

garante sua segurança, alimentação e sobrevivência. Acontece que com o tempo o “apego” e o “desespero” pela ausência aumentam. Com nove ou dez meses o bebê começa a desenvolver uma consciência maior do mundo. E uma das coisas que ele começa a entender é que, mesmo quando você some, você continua existindo. Sim, é incrível, mas os bebês acham que você sumiu. Sabe a brincadeira do “achou” se escondendo atrás da sua mão? Ele realmente achou você. Ele não sabia onde você estava! “Socorro, minha mãe deixou de existir! Ah, ufa, você está aqui. Que alívio.”

Por isso fazemos essa brincadeira: a noção de permanência vem com a experiência; quanto mais a criança percebe você indo e voltando, melhor compreende (junto com sua evolução cognitiva) que você não some quando sai de perto dela.

No entanto, nesse processo de aprendizagem, o bebê realmente passa a achar que você já era, fica nervoso, ansioso, quer você de volta! Que medo! Imagina! Claro que ele vai chorar, né? E não porque é “apegado demais” ou “mimado”, mas porque é um bebê. Falaremos disso melhor algumas páginas à frente, mas por enquanto quero que você entenda que essa ansiedade é normal, que faz sentido, que vai voltar lá por volta dos 2 anos e que precisa de confiança e segurança nesse relacionamento para, aos poucos, se desenvolver em pequenos marcos de autonomia.

No livro *Além do sono*⁵, Jessica Moura traz uma informação bem interessante sobre essa fase: a criança evolutivamente tem ansiedade de separação justo nas fases da vida em que começa a poder se afastar dos pais. Engatinhar, andar. Sem ela, poderia correr para muito longe de seus cuidadores e correr risco de ser atacada pelos predadores ao seu redor! Então, a ansiedade da separação vem, também, como forma de preservar essa criança! Incrível como é perfeita a natureza, não?

Terrible two, ou “Os terríveis 2 anos”

Por que a fase dos 2 anos é tão temida e tão rotulada? Nesse momento, eles não são mais bebês e ao mesmo tempo ainda são. É o meio-termo.

Não gosto de rótulos e evito enquadrar as crianças em fases, pois com isso corremos o risco de classificar de maneira muito simplificada tudo o que tem a ver com a comunicação não verbal da criança, deixando de observá-la em sua individualidade e perdendo a oportunidade de conhecê-la e de compreender melhor o que está acontecendo verdadeiramente. Ou seja, deixamos de conhecer a criança

porque culpamos a “fase”. Por exemplo, a criança está em privação de sono, ou precisando de uma rotina mais estruturada; em vez de analisar a situação e perceber isso, os pais relegam cada choro da criança à fase da vida em que ela está, dizendo “ah, ela está birrenta, é o *terrible two*!”. Precisamos evitar isso ao máximo.

No entanto, também não podemos ignorar que o desenvolvimento infantil é marcado por momentos específicos, momentos de mudanças, uma vez que são seres que adquirem novos conhecimentos e habilidades todos os dias. De tempos em tempos toda essa bagagem se acumula em grandes mudanças e grandes desafios, tanto para os pais quanto para eles mesmos.

Um desses momentos — um dos mais comentados e badalados — é a fase por volta dos 2 anos de idade. Alguns chamam de *terrible two*, outros chamam de primeira adolescência, há quem veja como *wonderful two*. Independentemente do nome que tenha, o que tanta gente fala dessa fase mostra que algo de diferente acontece nesse período da vida, que chama a atenção de tantos pais. E o que é? Essa é a grande questão: não é uma coisa, mas sim um emaranhado delas.

Primeiramente, é uma fase em que está se constituindo e sendo formado o conceito de “eu” da criança. Ela começa a compreender que é uma pessoa, separada de sua mãe. Essa separação acontece porque a criança começa a fusionar com cada vez mais objetos, pessoas, e se apegar mais a outras figuras, até a ela mesma. Nesse período, muitas crianças ficam mais apegadas ao pai ou à avó, e as mães costumam começar a buscar novos projetos, ou quem sabe engravidar de novo, como explica Laura Gutman em *A maternidade e o encontro com a própria sombra*.

Começa, também, a se chamar pelo nome, a se reconhecer em espelhos e fotos, além de reconhecer como suas coisas como a própria sombra, o cocô que faz, aquilo que desenha. Passa, então, a ter vontades individuais e gostos particulares. Começa a descobrir o “eu”, o “meu”, o “quero”. Fica bem difícil aprender a dividir, por exemplo, quando a criança ainda está aprendendo que certas coisas são suas.

No entanto, é também uma fase em que a linguagem verbal ainda é rudimentar. Com poucas palavras e muitas vontades, expressar-se para consegui-las se torna um desafio. Ou seja, agora temos uma criança que tem vontades e desejos, que está aprendendo a lidar com esse sentimento de querer e gostar de coisas específicas, mas ainda não tem linguagem desenvolvida o suficiente para pedir, nem maturidade emocional para lidar com o não. Além disso, o sistema cognitivo e a compreensão abstrata são limitados pela idade, então não há total entendimento do porquê de

muitas vezes a criança não conseguir o que quer. Ela acredita que não damos porque não queremos, e ponto. Imagina o quão frustrante e triste isso pode ser, o quão injusto e cruel da nossa parte pode parecer para a criança.

É a fase egocêntrica da infância. Para descobrir quem é e do que gosta, a criança precisa estar centrada em si mesma e nesses aprendizados e, portanto, negando o outro. Diz não para tudo o que vem de fora, e entende todo o universo com base em sua própria perspectiva. Isso significa que a criança acha que os pais sabem tudo o que ela sabe, que sentem o que ela sente, que veem o que ela vê. Receber um não pode ser muito frustrante quando a criança acha que você deveria dizer sim, já que ela diria.

Aqui, é importante aprender a dar opções em vez de fazer perguntas de sim ou não, uma vez que a resposta automática dela será de negar sua oferta. Ofereça opções ou faça perguntas que exijam respostas mais elaboradas. Mas disso nós vamos tratar quando falarmos sobre a Caixa de Ferramentas!

Para finalizar com a cereja no topo do bolo dos 2 anos, existe a inexperiência em lidar com a frustração, o que atrapalha bastante nos momentos em que a criança não compreende o porquê de não conseguir o que quer, podendo ter crises de choro ou fazer as famosas “birras” por bobeira”. É preciso lembrar que a sua criança está aprendendo a lidar com problemas e frustrações, e vai ter que aprender a tratar dos pequenos problemas primeiro. Portanto, por mais que pareça bobeira para você, adulto, busque enxergar com os olhos da criança, para perceber na visão dela qual a importância que aquilo tem.

Outro detalhe que pode fortalecer a dificuldade dessa etapa da vida é o fato de os pais estarem muito acostumados a um bebê, sem vontades e com mais dependência. Habituar-se a um serzinho que quer impor seus desejos e faz questionamentos pode trazer à tona muitas dificuldades e desejo de controle por parte dos pais, ameaçando a autonomia da criança, gerando muita resistência nela, fazendo emergir um verdadeiro cabo de guerra.

E aí mora o primeiro perigo de relegar às fases da infância tudo o que acontece, em vez de observar verdadeiramente a criança. Ignorar suas demandas dizendo “é só uma fase difícil” quando é bem mais que isso. Outro perigo é o de interpretar a criança com um raciocínio adulto, o que pode levar a enganos. Por exemplo, muitos pais se sentem constantemente desafiados, debochados, testados e, dependendo das dificuldades maiores desses pais, essa sensação receberá uma nomeação: teimoso, mal-educado, sem limites, difícil de lidar etc.

Em vez de ouvir a criança, em vez de se analisar e perceber qual a própria parte nisso tudo, os adultos muitas vezes acabam não lidando tão bem com a situação por apelar para esses rótulos, deixando de lidar verdadeiramente com o que está na sua frente. Ao olhar com olhos de criança, os adultos percebem que a visão adulta proporciona um peso muito maior a determinadas circunstâncias, um peso simbólico que a criança ainda não dá às coisas.

Uma aluna me disse uma vez que sua criança batia muito no rosto dela. O bebê tinha 1 ano e 6 meses e ela insistia que batia no rosto e que isso era um desaforo. Depois de explicar que o famoso “tapa na cara” tem um peso enorme na vida adulta, expliquei também que quando um adulto faz isso com o outro, existe uma decisão, um desejo de humilhar, de machucar aquele outro, com todo esse peso simbólico. A criança não compartilha esse peso conosco, nem está tentando humilhar nem machucar você. Ela está respondendo de forma protetiva quando sente raiva, batendo para o alto e atingindo o que for, e pela altura dela no colo, provavelmente acabava acertando o rosto da mãe. Expliquei que seria necessário ensinar as emoções, exercitar com algumas brincadeiras o controle de impulsos, mas que levaria tempo para a criança aprender a lidar com sua raiva. A mãe ficou aliviada, já estava achando a filha mal-educada e desaforada, e pôde finalmente entender que sua criança estava apenas aprendendo a administrar o próprio corpo.

Muitos pais e mães me escrevem que suas crianças nessa idade são desobedientes, mas pense comigo: essa criança nem sequer tem maturidade para obedecer ao seu próprio corpo! Ela ainda está aprendendo a regular suas emoções, e seus sentimentos acabam por levá-la a comportamentos negativos antes mesmo que ela consiga refletir sobre eles. Se ela ainda está aprendendo a não derrubar um copo ao esticar a mão para pegá-lo por mais que não queira derrubá-lo, como podemos esperar que obedeça aos adultos, quando não consegue sequer obedecer a si mesma?

O mais importante de tudo é compreender que, quando estão passando por tantas mudanças e novidades, as crianças precisam mais do que nunca de seus pais. Precisam de apoio, de compreensão, de colo. No entanto, por ser uma “fase” muito temida pelos pais, o apoio é substituído pelo medo, e os pais se tornam “evitadores” em vez de dar apoio. Os pais criticam, cobram, dão broncas, enquanto a criança está só aprendendo e precisando de dicas, de paciência e de espaço e tempo para exercitar e dominar novas habilidades, sejam elas motoras ou emocionais.

Além disso, as nomeações, os rótulos e o medo da fase, e as formas escolhidas de lidar com ela, trazem uma consequência ainda mais grave: *deixar de curtir!*

Porque esse é, também, um dos momentos mais gostosos da infância! A criança já

anda, fala, pede coisas, está começando a usar as palavras do jeito mais lindo possível, interagindo de um jeito fofo, fazem questão da nossa presença e se divertem conosco como nunca antes! É um período superespecial, em que começamos a conversar, dar instruções, elas começam a ter mais autonomia e também a ajudar mais no dia a dia. Prevenir começa a ficar mais fácil, porque elas recebem bem grande parte das ferramentas. E, mais do que tudo, simplesmente amam estar conosco, dando aquela gargalhada de bebê, aquele sorriso de bebê, apesar de estarem caminhando para se tornar crianças. Dá para chamar também de “deliciosos 2 anos” ou *wonderful two*, não dá?

Independência é diferente de autonomia

Para independe precisamos, primeiro, depender, isso é fato. E, no caminho da dependência até a independência, os pequenos passos são chamados autonomia. Ter autonomia é depender, sim, mas sem depender para tudo. Uma criança que saiba comer sozinha não vai fazer essa comida sozinha nem vai conseguir se salvar de um engasgo. Ela é autônoma para comer, mas está longe de ser independente. Uma criança que brinca sozinha vai parar de brincar sozinha quando se sentir abandonada. Ela então buscará a segurança de seus cuidadores porque depende deles, mesmo que consiga brincar de forma autônoma.

Para ter autonomia a criança precisa ser protagonista de sua infância

Muitos falam que querem que sua criança tenha autonomia, mas sem saber estão acabando com essa possibilidade aos poucos. É quando temos pressa para a criança comer “o prato todo” e então decidimos dar a comida nós mesmos, ou quando batemos palmas para seus feitos, mesmo quando ela sozinha estava dando conta de se motivar. Temos o hábito de voltar a atenção para nós, a tornar a infância sobre o adulto, a ditar na infância o tempo, ritmo e orgulho dos adultos, quando uma criança verdadeiramente autônoma *precisa aprender, com o tempo, seu próprio ritmo e orgulho*.

Uma criança que recebe palmas sempre que acerta o quadrado no buraco quadrado estará sempre esperando palmas ao acertar. A que não recebe — entenda, estou falando de autonomia, não de abandono ou negligência — consegue motivar a

si mesma ao comemorar seus feitos e buscar novos desafios. A primeira criança, quando fica sozinha, vai buscar palmas onde o adulto está. A segunda consegue mergulhar em sua brincadeira, pois motiva a si mesma, tendo ou não o adulto ao seu lado lhe fazendo companhia.

A mesma coisa acontece com alimentação, desfralde, aprender a andar: a criança precisa aprender a se regular! Precisamos parar de ajudá-la desnecessariamente, parar de corrigi-la o tempo todo, parar de interferir quando ela está concentrada brincando ou aprendendo. É necessário dar espaço para a autonomia se desenrolar, e para isso devemos abrir mão do controle, nos tirar do centro das coisas e possibilitar à criança ser seu próprio centro e se autorregular.

As pessoas sempre me pedem tabelas do que a criança já consegue fazer sozinha em cada idade, mas isso é bem específico de cada uma. Não gosto de tabelas para pautar a capacidade da criança, porque limitam demais o nosso olhar sobre elas. A melhor forma de saber se sua criança é ou não capaz de fazer algo com autonomia é sempre deixar espaço para que a autonomia aconteça. Além disso, é fundamental se conectar com sua criança, e verdadeiramente observá-la em suas habilidades. Quando estamos presentes por inteiro, conseguimos claramente diferenciar o que nossa criança já tem condições de aprender a fazer sozinha e as coisas para as quais ainda precisa de nossa ajuda.

A autorregulação é a chave para a autonomia, mas a cultura diz “come, come, come pra mamãe ficar feliz” e relaciona todas essas etapas à felicidade dos adultos. Que coisa, não? Como pode uma criança comer para a felicidade da sua mãe? Será mesmo que a felicidade de um adulto deveria se basear no fato de uma criança comer mais do que precisa? Estamos, na verdade, desregulando nossas crianças, e ainda dizendo que é para nossa felicidade, quando de fato estar feliz ou não é responsabilidade do adulto e somente dele!

Desregulação parental

Nossa cultura tem como padrão ensinar para as crianças a desregulação. Para entender isso, primeiro precisamos entender o que é a autorregulação e sua importância. Quando você sente sede e toma água, está regulando seu corpo. Quando sente vontade de fazer xixi e vai ao banheiro, também.

Lembra que falamos do cortisol? Quando há um acúmulo de cortisol no seu corpo, ele tende a buscar também formas de se regular, e sua reação pode ser chorar, ficar agitado, ficar nervoso, precisar dormir ou ficar quieto por um tempo para respirar fundo. Quando você está comendo e se sente saciado, para de comer, ou pelo menos deveria. Mas por que isso não acontece com muitas pessoas? Porque, na nossa cultura, o que se entende é que criança que come “bem” é criança que come “muito”, e então desde pequenos aprendemos a comer “mais uma colherzinha”, aprendemos a comer muito para depois ter direito à sobremesa, e assim aprendemos a ignorar o sinal de satisfação, reconhecendo-o apenas quando não cabe mais nada ou a barriga dói.

Após ler *A maternidade e o encontro com a própria sombra*, de Laura Gutman, o que me chama a atenção são as várias maneiras pelas quais uma criança aprende a ignorar os sinais de seu corpo, aprendendo que o adulto conhece o corpo dela mais do que ela mesma.

Certa vez, numa palestra on-line, uma mãe veio me perguntar o porquê de sua criança lhe perguntar se ela mesma queria ir ao banheiro, como se não conseguisse interpretar seu próprio corpo. Depois, ela explicou que fez aquele desfralde que leva a criança de tempos em tempos ao banheiro para a “criança acostumar”. No entanto, ela não tinha se dado conta de que estava ensinando sua filha que quem sabia quando ela deveria ir ao banheiro era a mãe, e não ela mesma e seu corpo. A mãe pediu minha ajuda, e eu sugeri que, sempre que sua filha perguntasse, ela dissesse “tenta ouvir o seu corpinho, o que ele te diz? Você quer fazer xixi?”, e esperar porque levaria um tempo para ela se reconectar com seu corpo, já que já estava há bastante tempo sendo desconectada dele.

Ensinamos isso ao dizer coisas como “nem doeu, foi só um susto”, “isso não é motivo para chorar”, “mais uma colherzinha” ou “vai fazer xixi agora!”. Nas creches vemos, inclusive, o absurdo de acordarem as crianças de suas sonecas porque os pais não querem que elas durmam, porque eles decidiram pagar uma creche cara, porque acham que isso vai ajudar no sono da noite (dica: não ajuda, só acumula cortisol e *atrapalha* o sono da noite), só porque os adultos acham que sabem tudo sobre a criança. E a criança aprende isso, desaprendendo a ouvir o próprio corpo quando tem sono, quando tem fome, quando sente saciedade.

Esse *conhecimento* é importante para sermos *parentalmente inteligentes*: a autorregulação começa com a correção! Mas, ao corrigir, nosso foco precisa ser a *autorregulação*, e aqui mora a maior armadilha: ajudar sua criança na correção e

não desregulá-la ela no processo. Se sua criança está chorando porque algo caiu no chão, você vai pegar e mostrar que está tudo bem, sem dizer que ela não precisa chorar, porque *do que ela precisa quem sabe é ela!* Isso é correção: através da sua autorregulação, ensinar a criança a regular a si mesma.

Um exemplo clássico é a criança no cadeirão de comer jogando brinquedos no chão. A criança joga, você pega e reclama. Ela joga de novo, você pega e reclama. Ao jogar a terceira vez, você grita e dá uma bronca porque não pode ficar jogando. Depois, comendo, a criança esbarra no brinquedo e começa a chorar porque derrubou outra vez. Você, então, diz: “Ah, que exagero, esse choro todo porque derrubou um brinquedo?!”

Se você começa a gritar de raiva porque a criança jogou o objeto no chão e depois ela chora e grita pelo mesmo motivo e você chama de exagero, isso também é desregulatório, uma vez que seu exagero de reação está corrigindo essa criança de forma que, se ela tiver esse mesmo ataque na próxima vez que o brinquedo cair, você vai chamar de drama. Ou seja, *a correção não acontece com um adulto desregulado*. No entanto, se a desregulação faz parte da nossa cultura, é natural que sejamos o que crianças desreguladas se tornam: adultos desregulados, desregulando suas crianças.

Que bom que você chegou até aqui neste livro: *vamos quebrar esse ciclo!*

Falaremos mais sobre isso no próximo capítulo, mas é importante entender que um dos padrões mais desregulatórios da infância é o adulto desregulado emocionalmente tentando regular sua criança. Se você modela gritos, descontroles, raiva, ameaça, é isso que a criança vai espelhar e fazer de volta, porque *o que você faz fala mais alto do que aquilo que você fala*.

“Os bebês aprendem a se autorregular por meio de muitas experiências de correção com um cuidador responsivo.”

— Taylor Kulik

Outro padrão desregulatório é o adulto que tem pressa para o aprendizado da criança. Um exemplo é o desfralde coletivo na escola, insistindo que a criança deve deixar a fralda mesmo que seu corpo lhe diga o contrário. E as consequências disso são a criança não aprender a verdadeiramente lidar com seu corpo, segurando demais o xixi ou o cocô sem saber a hora de soltar, com semanas a fio de prisão de ventre tendo até que usar supositórios, remédios e chegar a extremos terríveis que costumo

encontrar, ou quem sabe soltando demais e tendo vários “escapes”, que na verdade são sinais de que essa criança não desfraldou de verdade, só ficou sem fralda.

O mesmo acontece com emoções e sentimentos. Os adultos têm a audácia de dizer para as crianças como devem ou não se sentir, o que é ou não motivo para reagirem de cada forma, e as crianças aprendem que não sabem identificar seus próprios sentimentos. Dizemos que algo não é motivo para chorar, quando a criança obviamente sentiu que é. Entendemos que, se é “bobeira” para nós, deveria ser para elas, quando naturalmente as coisas terão pesos diferentes para adultos e crianças.

Ora, se queremos que elas aprendam a lidar com grandes problemas quando maiores, necessariamente precisamos permitir que lidem com problemas menores enquanto pequenas. Em vez de desdenhar do tamanho do problema, precisamos entender a importância que ele tem para a criança, nos colocar no lugar dela e ensiná-la a lidar com isso. Está vendo a importância que tem a sua autorregulação?

Assim, com a experiência e o tempo, possibilitamos que a criança aprenda a lidar com problemas cada vez mais complexos. Mas não é isso o que fazemos, e acabamos perdendo a oportunidade de ensiná-la a lidar com problemas. Pior ainda, nós a ensinamos a ignorar seus próprios sentimentos porque eles não são adequados; não deveriam acontecer naquele momento, para aquela situação, e ensinamos a criança a reprimir isso.

E qual o grande problema disso? Ao ser reprimida, ela não aprende a lidar com esses sentimentos, e, quando eles vierem com toda força, não vai ter a mínima ideia do que fazer. Ou seja, na verdade estamos impedindo a criança de saber se comunicar com seu próprio corpo, não saber administrar as próprias emoções, não conseguir se expressar genuinamente e da melhor forma. Em vez de ensinar sobre emoções e alfabetizar, estamos fazendo o oposto.

Essas crianças se tornam adultos desregulados, incapazes de lidar com a raiva e a frustração, que não sabem parar de comer quando estão satisfeitos, que não se permitem chorar em várias situações, que seguram demais o xixi e têm infecções urinárias frequentes.

E, claro, vamos lembrar que existem as consequências indiretas, como insegurança, codependência, explosões emocionais, somatização etc. Precisamos permitir que as crianças aprendam o que muitos de nós, adultos, ainda estamos aprendendo: a ter uma relação conectada e próxima com nossos próprios corpos. Saber sentir, saber lidar, perceber os sinais do corpo e saber interpretar. Saber agir conseguindo se

respeitar, entender os próprios limites, aceitar. E para isso precisamos parar de desregular as crianças, dando espaço e tempo para que elas aprendam a conversar com o próprio corpo. Parar de achar que sabemos mais que elas sobre o próprio tempo, necessidade e vontade.

Estou falando de ter *Inteligência Parental* para abrir mão do controle e apoiar a descoberta do autocontrole da criança.

Inteligência Parental na alimentação da criança

Outro tema relevante é a autorregulação na alimentação da criança. Na natureza, ao aprender a sentar sozinhos, os bebês começariam a pegar coisas ao seu redor e levar à boca. Assim, enquanto os cuidadores comessem, a criança ficaria curiosa, pegaria essa comida e levaria à boca. Descobriria, então, o sabor da comida. Começaria a explorar esses sabores, essas texturas, teria curiosidade sobre esse novo universo que descobrira. E assim começaria sua introdução alimentar: mamando e explorando a comida de forma autônoma. Dessa maneira, ela comeria ou não essas comidas até ficar satisfeita ou se interessar por outra coisa. Mamaria, então, até ficar satisfeita, e sua mãe não teria preocupação com quantidades, horários, nada.

O corpo da criança regula essa alimentação, pega comida quando tem vontade e mama quando precisa. Conforme essa criança cresce, vai se interessando cada vez mais pela comida, necessitando cada vez menos do aleitamento, que ela mesma, deslumbrada com as descobertas do mundo à sua volta, acaba esquecendo. A criança vai crescendo e se alimentando de forma mais estruturada, mas ainda precisa ter a liberdade de comer de forma prática e autônoma, e de ter a liberdade de brincar enquanto come.

Laura Gutman diz que as crianças comem brincando, assim como nós adultos comemos conversando. Ou seja, isso significa que pedir para uma criança comer sem brincar é o mesmo que pedir para um adulto comer em silêncio. Acho interessante essa visão porque grande parte dos pais e das mães que vêm me falar da alimentação de sua criança reclama que a criança não para quieta, que não tem fome ou que não come tudo no prato. Então aqui estão algumas coisas que precisamos repensar.

Alimentação autônoma

Permitir que a criança coma de forma autônoma e brincando é o que vai tornar possível que ela se alimente melhor. Ela precisa ter mobilidade, poder sair, andar e voltar. Precisa ter brinquedos à sua volta, para se entreter enquanto come. Mas, entenda, não estamos falando de telas. As telas distraem a criança, o que pode atrapalhar na autorregulação, porque não estão atentas a seus corpos. É importante permitir que se entretenham sem se hipnotizar diante de uma tela. É colocar a criança numa mesa da altura dela, preparar o prato de forma que facilite sua alimentação e permitir que ela coma enquanto se mexe, brinca e conversa. Querer controlar a alimentação da criança é uma enorme ameaça à sua autonomia, e provavelmente gerará grande resistência.

Uma aluna já tinha desistido de fazer sua criança comer melhor, “ela é ruim de boca”, ela insistia. No entanto, conforme a mãe ia aprendendo o conceito de autorregulação, propus um teste: esperar a criança pedir por comida, e só então alimentá-la. A hora da refeição na casa já tinha virado um cenário de guerra, em que a mãe já chegava estressada, já começava ameaçando, os brinquedos ficavam no chão e a única condição para voltar a brincar era a criança comer o prato todo. Frustrada, a menina não conseguia, chorava, a mãe achava que era preguiça, ameaçava, deixava no cadeirão de castigo, forçava comida. Seguindo minha dica, ela passou a perceber que sua criança não tinha fome mesmo naquele horário porque tinha beliscado frutas toda a manhã e estava sem fome. Sentou com a filha e combinou que depois das 10h não teria frutinha para que pudesse comer melhor no almoço. Pediu desculpas por todo aquele estresse que sua necessidade por controle causou, e então, quando chegava meio-dia, a filha efetivamente estava com fome para almoçar. Não comia o prato todo, e a mãe entendeu que estava fazendo um prato muito grande e passou a servir porções menores, permitindo brinquedos na mesa. O resultado foi que a hora da refeição passou a ser mais tranquila, sem pressa, sem ameaças e a criança passou a comer melhor, até porque estavam atentos ao seu ritmo de fome, e também porque na hora de comer ambas, mãe e filha, estavam menos estressadas.

Rotina rítmica alimentar

Outra situação muito comum é os pais reclamarem que a criança não tem fome. Aqui temos três questões fáceis de acontecer: a criança sem liberdade que tem pressa de comer para ir brincar; a criança que está sem fome; ou a referência dos pais sobre o que é “comer bem”, que seria comer muito. Disso já vamos falar. Por enquanto vamos nos ater ao fato de que muitas crianças têm horário para comer, e nem sempre está de acordo com o corpo delas. Os pais determinam o horário das refeições de acordo com a própria rotina e organização da casa, mesmo que seja um horário em que a criança autonomamente não se alimentaria nem sentiria fome.

Aqui, então, preciso deixar explícita a importância de observar e conhecer o apetite

e o corpo da sua criança. O ritmo dela! Em vez de nos atermos ao que a cultura nos diz que é o certo, precisamos aprender a conhecer o corpo da nossa criança, assim como deveríamos aprender a entender o nosso.

Vou dar um exemplo: quando comecei a estudar esse assunto, passei a esperar meus filhos me pedirem comida, para que eu pudesse entender melhor o corpo deles. Passei a deixar frutas disponíveis na fruteira na altura deles, passei a observar e supervisionar o corpo deles funcionando com relação à comida. Comecei isso num fim de semana e observei a fome de cada um deles durante dois dias.

Descobri que o Théo, meu mais velho, faz bastante jejum. Ele demora a comer, e quando come, come bem. Passa a manhã inteira sem comer, não tem fome, e por volta de uma da tarde tem fome para comer um prato bem farto. Já o Gael, percebi, come logo cedo pela manhã. Ele come porções menores, mas ao longo do dia come mais vezes. Ele gosta de frutas, enquanto o Théo prefere comidas salgadas, um prato de comida mesmo.

Aqui, é interessante notar que a autorregulação é quantitativa e qualitativa. Certa vez, o Gael acordou e pediu sopa de feijão. Nós demos porque acreditamos na capacidade que ele tem de ouvir o que seu corpo pede. Qualitativa porque ele pediu vários pratos de feijão e fomos dando conforme ele pedia.

Mas a autorregulação precisa ser promovida quando temos cuidado com a qualidade da comida que deixamos disponível. Se a sua criança começar a experimentar e tiver disponíveis biscoitos, doces, balas, pastéis e pizzas, o corpo dela vai passar a se desregular pelo desejo de comidas que viciam seu paladar. Não quero dizer que doces e pizzas viciam, mas sim que são sabores nada naturais, que fazem uma banana ou um feijão parecerem quase sem sabor. Assim, ao comer muitos doces, o corpo da criança acaba não vendo mais graça numa banana, porque não tem aquela complexidade de sabores nem aquele pico tão alto de glicemia. O pico de glicemia faz o corpo produzir grandes quantidades de insulina, que é a “chave” que possibilita o seu armazenamento em forma de glicogênio. Essa consequente hipoglicemia, então, continua pedindo açúcar do corpo, e o ciclo se perpetua, atrapalhando a autorregulação da criança.

Depois de observar meus filhos, a fome deles, pude organizar nossa rotina de forma rítmica, considerando a fome de cada um. Assim, os dois se alimentam quando têm fome, aumentando as chances de comerem muito melhor. Mas o que é comer melhor, o que é comer bem? É disso que vamos falar agora.

A quantidade certa de comida é a criança quem dita

Nossa cultura promove a ideia de que a criança coma muito, que uma criança que se alimenta bem é a que “bate um prato” ou que come muitos pratos. Nas escolas, é comum ver professoras e auxiliares parabenizando as crianças que comeram muito ou que comeram “tudo” e criticando as que comeram pouco na hora do almoço. É interessante notar que a quantidade colocada no prato foi definida pelo adulto; foi ele quem decidiu o tanto que seria o suficiente para a criança, muitas vezes padronizando entre todas as crianças as mesmas quantidades.

Outro fato interessante de se notar é que nas redes sociais temos inúmeros elogios às famosas fitness que conseguem se satisfazer com pouca comida. É interessante como nossa cultura cobra adultos com controle alimentar, mas ensina o descontrole na infância. Querem que a criança force “mais uma colherzinha” para ser parabenizada, mesmo que o corpo dela diga “já chega”. Depois de entender isso, ensinei para meus filhos a frase “estou satisfeito” quando eles sentem que “a barriguinha já está alimentada”, e eles então passaram a se declarar satisfeitos quando não querem mais comer.

Foi bem curioso notar que o Théo muitas vezes dizia que estava satisfeito, levantava e ia brincar. E uns dez minutos depois voltava e comia mais. Passamos a respeitar esse tempo e a deixar o prato dele quieto ali em cima da mesinha. Com o tempo, ele foi percebendo que precisava desse tempo, e passou a considerar esses dez minutos no tempo da sua refeição. Ou seja, ele teve oportunidade de conhecer seu próprio corpo.

Esse aprendizado foi muito interessante para mim, que venho da cultura da dieta. Fui ao endocrinologista cuidar do meu peso pela primeira vez aos 6 anos. Tenho textos escritos por mim com 11 anos falando da minha preocupação em emagrecer; era o tema da minha vida. Lembro de, nas festas da família, ter que cuidar da quantidade de comida, quantos pedaços de bolo pegava, e essa foi uma questão para mim a vida inteira.

Depois de entender esses conceitos passei a perceber a dificuldade que tenho para identificar minha saciedade, para identificar a fome, porque grande parte das vezes eu comia porque era hora e não porque havia pedido de comida pelo meu corpo.

Certa vez, uma tia adepta dessa cultura de dietas apareceu magra, e minha família inteira ficou querendo saber a dieta do momento. Então ela disse: “Comer quando

tenho vontade.” Todo mundo, então, deu gargalhadas. Se fôssemos comer sempre que tivéssemos fome comeríamos o dia inteiro, brincamos. E minha tia então insistiu que isso não era fome, e que precisávamos aprender a identificar, a diferenciar a fome da vontade de comer.

Fiquei chocada. Era exatamente o que eu explicava na alimentação das crianças! Por que na alimentação dos adultos seria diferente? Anos depois, descobri conceitos como “jejum intermitente” e “uma refeição por dia”, que defendem que comemos muito mais do que realmente precisamos, e me lembrei do Théo, que gerava preocupação nos adultos por fazer longos jejuns. Tranquilizou meu coração reforçar a importância de permitir aprender com a sabedoria natural das crianças.

Ah, um detalhe! Lá em cima mencionei a mesinha do Théo, e aqui fica uma dica superlegal: permita que sua criança tenha mobilidade na hora das refeições. Que possa se mexer, levantar, sair e voltar. Cadeirões impedem isso, mesinhas na altura da criança, não.

Por que abrir mão das sobremesas?

A cultura da sobremesa atrapalha muito na autorregulação por alguns motivos. Em primeiro lugar, é difícil se regular quando você come até ficar satisfeito, mas precisa guardar espaço para mais comida. Ou seja, a criança pode estar satisfeita e forçar um pouco mais para comer a sobremesa, ou parar de comer bem antes de estar satisfeita e praticamente matar a fome com a sobremesa, comendo bem mais sobremesa do que comida.

Além disso, esse é outro vício de paladar, uma vez que padronizamos o doce depois do salgado, e a criança passa a, por hábito, precisar comer doce sempre depois de comer o salgado. Não é questão de vício em açúcar, mais uma vez, para reforçar. É questão de hábito. De padronizar algo e o corpo pedir aquilo sempre.

Outro peso desregulatório da comida é que, muitas vezes, a sobremesa é compensatória. A criança ganha sobremesa por “comer tudo” no almoço, ou “só come a sobremesa depois do almoço”, portanto a sobremesa passa a ter conotação de prêmio, de conquista, de compensação. Passamos a relacionar o sabor doce a uma questão emocional de merecimento, uma relação nada saudável não só com o doce, mas com a comida saudável, que passa a ser “um simples passo” para merecer a “parte boa”.

Essa pode, inclusive, se tornar uma comunicação: a criança começa a medir seu valor em doces, em prêmios, e ganhar doces passa a ser uma forma de receber atenção, de se sentir apreciada, vista e amada. O doce então começa a ocupar um lugar, uma relevância, que não é apenas alimentar.

Se você já tem a cultura da sobremesa na sua casa e quer se desfazer dela, mesmo que seja uma fruta, aqui vão algumas dicas para ajudar:

1. Não oferecer.
2. Com crianças maiores, fazer combinados do tipo “vamos reduzir as sobremesas, quem sabe só nos fins de semana”.
3. Nunca oferecer, esperar a criança pedir. Se for dia de semana, conversar e relembrar o combinado.
4. Para crianças pequenas, quando elas pedirem, pode-se relembrar o combinado e depois distraí-las com outra coisa, dando atenção em vez de doces, presença em vez de sobremesa.
5. No caso de sobremesas que são frutas, buscar colocar no prato com a comida, assim a criança come na ordem que quiser, na hora que quiser, e considera a totalidade de comida que tem disponível ao medir sua satisfação. Outro ponto positivo é que fica mais claro para o adulto o volume de alimentos oferecidos quando estão todos juntos, evitando que se exagere na quantidade, oferecendo para a criança comida demais. Lembre-se: o estômago dela é do tamanho do punho fechado, não ofereça comida demais.

As três etapas do tempo da criança: conhecer, explorar e esquecer

Crianças são extremamente conectadas, você já percebeu? Elas se conectam de forma ímpar, e é o que torna possível que se conectem com seus cuidadores, que aprendam, que evoluam.

Essa conexão não acontece só com pessoas, acontece também com lugares. É um olhar voltado para cada pequeno detalhe, porque tudo é uma descoberta impressionante. Cada brincadeira que se inicia é um novo universo, e, a partir dos nove ou dez meses, essa criança começa a ter uma noção cada vez mais complexa do

mundo, tornando esse processo cada vez mais profundo.

Aqui vai mais um conhecimento para ajudar você a desenvolver sua Inteligência Parental: o tempo da criança passa por três etapas. Ela *conhece, explora e esquece*. É isso!

A criança tem uma curiosidade intensa por um curto período de tempo, pois precisa buscar novas coisas para explorar. Você pode pensar “ela estava tão empolgada com esse brinquedo e agora nem quer mais saber dele”, mas é porque agora a criança está em busca de outra grande novidade para explorar. Quando são atividades mais complexas, muitas vezes ela se conecta mais e por mais tempo: por isso são legais as atividades sensoriais e motoras. São verdadeiros desafios, então cada nova etapa é uma nova conexão, uma nova tentativa, engajando-se numa nova exploração.

Essas três etapas podem trabalhar ao nosso favor se quisermos manter essa criança interessada em algo, ou até se quisermos mudar de atividade. Sabendo disso, ficamos menos frustrados com seu desinteresse subsequente, e passamos a — já esperando esse processo — ter novas cartas na manga. Saber que levar um só brinquedo não é suficiente, ou que esconder um brinquedo pode fazê-lo parecer uma novidade incrível no reencontro: a Inteligência Parental é desenvolvida com essa mudança de perspectiva, quando esse conhecimento se torna uma ferramenta real para lidar com sua criança no dia a dia.

Falaremos mais do tema “ferramentas” ainda. Por ora estamos juntando informações importantes que vão mudar sua forma de ver sua criança, e de agir com ela.

A adaptação constante também se dá em três etapas: o desconectar

Por serem tão conectadas, outro grande desafio é conseguir que as crianças se desconectem de algo. Por exemplo, entrar no banho ou sair do banho pode ser uma luta antes de você entender as três etapas do desconectar. Depois que você entende, começa a enxergar sua criança de outra forma, e seu modo de agir também muda.

Eu percebo que a Inteligência Parental não está só na forma de enxergar a criança, mas na mudança radical de nossas *expectativas*. *O estresse é a diferença entre sua expectativa e a realidade.*

$$\text{EXPECTATIVA} - \text{REALIDADE} = \text{ESTRESSE}$$

Entender que a criança vai levar tempo para esse desconectar torna esse processo muito menos estressante, o que muda completamente nosso dia a dia: a peça-chave para uma parentalidade mais leve é saber como sua criança funciona! E aqui vai uma das dicas mais importantes deste livro: *ter a Inteligência Parental de esperar e considerar as três etapas do desconectar*.

Imagine um bebê que está concentrado brincando com peças de madeira, e chega a hora de tomar banho. O cuidador então tira os brinquedos de madeira das suas mãos, pois eles não podem molhar, e o leva para o banho. Esse bebê vai chorar, certo? Ele estava conectado com aqueles brinquedos e não teve tempo para elaborar que não poderia brincar mais com eles. Depois, ao final do banho, seria outro sofrimento para esse bebê sair daquela banheira gostosinha, porque estava divertido. O cuidador tira, o bebê chora, e esse cuidador pensa “gente do céu, essa criança chora demais, aiaiai, chora pra entrar, chora pra sair, que bebê chorão”.

Bom, agora vamos para o conhecimento: os bebês precisam de três etapas para se desconectar: entender, assimilar e aceitar. Sim, ele devagar vai se desconectando, e isso demanda tempo, mesmo para um bebê pequeno. E o que vai trazer uma grande mudança nessa sensação “esse bebê chora demais” é aprender a lidar com os processos deles, usando a Inteligência Parental para considerar as três etapas no processo. Ou seja, é entender a sua parcela de responsabilidade no tanto que esse bebê, naturalmente, está chorando muito por não ter seu tempo de desconexão respeitado.

E como vamos fazer isso? Comunicando com antecedência e tempo à criança que a etapa está chegando ao fim e uma nova vai começar. Quanto mais nova a criança, maior a necessidade de essa comunicação ser não verbal. Já vou dar exemplos, mas quero oferecer-lhe um alívio ao dizer que, conforme a criança fica maior, apesar de essa necessidade não mudar, a comunicação e os avisos vão ficando cada vez mais fáceis de dar! Ufa! Então, vamos ao exemplo do bebê com brinquedos de madeira indo para o banho.

Enquanto o bebê brinca, sua mãe diz: daqui a pouco vamos tomar banho. A mãe então pega o bebê com os brinquedos e leva para o banheiro, ainda com esses mesmos brinquedos nas mãos, e mostra uma banheirinha enchendo de água. O bebê agora vê uma nova atividade se formando, mas ainda tem apego aos brinquedos com que estava brincando, entendeu e agora está elaborando essa separação.

A mãe, agora, traz uns brinquedos de banho que ele adora, e o banho se torna ainda mais tentador; conseqüentemente, se despedir dos brinquedos de madeira fica

um pouco mais fácil. Interessado nos novos brinquedos, mas ainda apegado aos velhos, o bebê está num processo de elaboração extremamente importante e potente, e enquanto isso a mãe diz que seus brinquedos de madeira ficarão ali no trocador para quando ele sair do banho. Ela fala isso de forma calma, tranquila, porque sabe que vai funcionar. Ela já fez isso muitas vezes, ela então chama a atenção do bebê para os brinquedos da banheira, traz alguns para ele brincar. Enquanto o bebê está empolgado com a novidade, a mãe consegue fazer essa substituição com leveza.

O bebê então dá falta dos brinquedos de madeira, ela mostra que estão ali esperando por ele no trocador, e o bebê — que confia nela — se distrai no banho com os peixinhos de borracha. Na hora de sair é a mesma leveza parental: ela sabe exatamente o momento de tirar para que seu bebê não esteja com soninho demais para lidar com essa transição. Ela avisa com antecedência, pede ajuda do bebê para tirar a água da banheira. Ele, com seu copinho, vai tirando devagar, enquanto processa o fim do banho, o fim dessa etapa do dia.

Mesmo que ele fique um pouquinho chateado de sair da banheira, lá no trocador temos os brinquedos saudosos de madeira. A criança olha, os olhos brilham, ela estava mesmo com saudade daqueles brinquedos. O banho termina de uma forma tranquila.

Portanto, para reforçar, as três etapas são: entender, elaborar e aceitar.

1. **Entender** o que está sendo dito é a primeira forma de se preparar para a transição. A criança precisa saber do que você está falando, conseguir visualizar. Aqui, vale buscar formas mais eficazes de se comunicar com a criança. Por serem seres concretos e não verbais, o que geralmente funciona bem é usar seu corpo para se comunicar. Dramatizar mesmo! Além disso, usar nomes que facilitam a compreensão da criança, como chamar o bebê conforto com um nome carinhoso ao avisar que a criança já vai sentar lá. Desenhos também ajudam muito, por isso o quadro de rotina pode ser uma mão na roda! Pegar o desenho da próxima etapa, como a cadeirinha do carro, pode ajudar a criança a entender do que se trata.
2. **Elaborar** a informação que foi dada. Aqui, é comum a criança se

chatear! Sim, isso mesmo, muitas pessoas falam “ah, Nanda, não funciona! Agora ela chora antes de ir para o carro, na hora que mostro a imagem da cadeirinha”. É isso mesmo, queremos que a criança tenha tempo de elaborar, de processar essa informação antes de chegar no carro em vez de ser pega de surpresa já na hora de sentar na cadeirinha. E quando a criança se chateia nós acolhemos, explicamos a importância, ajudamos a entender que realmente não tem outra forma, e quem sabe buscar alternativas para ajudar a criança a se empolgar com a ideia. Por exemplo, juntar vários brinquedos para levar para o carro na hora de colocar na cadeirinha. A própria criança pode ajudar nesse processo, escolhendo esses brinquedos antes de sair de casa. Se chatear e reclamar são sinais de que ela está elaborando, e, se você se permitir manter a calma, perceberá que depois da chateação vem a elaboração de que essa etapa realmente está chegando. Insistir em calmamente conversar com a criança e buscar alternativas a ajudam a perceber que vocês estão juntos nessa, e que não é tão ruim. Que existem formas de melhorar a experiência. E então caminhamos para a terceira e última etapa.

3. **Aceitar** a transição que está a caminho. “Certo, vou precisar sentar na cadeirinha do carro, mas tenho esses brinquedos e meus pais comigo para me ajudar.” Aceitar pode acontecer no caminho ou só depois de uns cinco minutos tentando sentar na cadeira. Não é mágica. Mas pode ter certeza de que será muito mais leve e rápido do que se a criança for surpreendida com a transição para a cadeira, e tiver que passar por essas três etapas já na hora de sentar na cadeirinha.

Vale lembrar que, se a criança passa por essas etapas todo dia mais ou menos no mesmo horário, ou na mesma sequência (por exemplo, sempre depois do banho), seu corpo vai aprendendo, e as etapas vão a cada dia ficando mais automáticas e rápidas.

Uma aluna me disse que os avisos não estavam funcionando, que o filho ainda dava um

“ataque”, segundo ela, sempre que era hora de desligar a TV. Depois que conversamos, ela percebeu que dava avisos muito espaçados, e que depois chegava do nada e dizia “agora acabou” e desligava. Conversamos sobre como a criança precisa realmente entender e elaborar para aceitar, e que se ela está conectada à TV ou tem tempo demais que foi dito, ela não entendeu nem elaborou, muito menos aceitou. Em situações em que a criança está muito distraída, nós precisamos garantir que ela entendeu e ajudá-la a elaborar. Expliquei, também, que os avisos precisam ser mais próximos quando estiver chegando a hora de desligar e que nos últimos avisos precisamos estar bem próximos, conectados à criança, ajudando na transição. Isso porque a criança sozinha pode não dar conta, não ter maturidade, de fazer a transição sozinha. Nesse exemplo, seria o “último episódio” do que a criança estava assistindo. Não seria justo desligar no meio de uma história. Ela então percebeu que, realmente, dava os avisos enquanto cozinhava, arrumava mesa, gritando, quase que em tom de ameaça “está acabando, hein, quando eu desligar não reclama!”. Devagar, ela foi entendendo que os avisos não são ameaças, mas sim uma ajuda respeitosa para o processo de transição da criança, e que presença, respeito e carinho são fundamentais nesse processo. Ela passou, então, a no último episódio sentar ao lado, lembrar o filho que era o último e assistir junto, reforçando de vez em quando que estaria acabando o momento de TV e já iriam comer. Mostrando interesse, se conectando à criança, efetivamente ajudando ela a desconectar da tela, empolgando com a hora do jantar, ela passou a conseguir transições mais leves.

A Inteligência Parental da rotina rítmica

Já entendemos que saber essas etapas todas pode tornar os dias com crianças mais leves, mas como colocar isso em prática todo dia sem pesar? Com rotina. A rotina vai trazer uma previsibilidade única, que torna mais leves as transições. No processo do bebê indo para o banho, você pode perceber toda uma leveza se todos os dias a criança é levada para ver o banho sendo preparado antes da hora de entrar. Ou seja, entrar no banheiro, sentir o cheirinho do sabonete, o barulhinho da água, todos esses detalhes da cena passam a ser gatilhos que ajudam a criança a elaborar e transitar entre as etapas.

No entanto, cada dia é um, e sabemos que as crianças são mais imprevisíveis do que gostaríamos. A Inteligência Parental está em entender que a rotina e sua previsibilidade vão ajudar a criança muito mais quando se apresentam em forma de ritmos. Isto é, sua atenção está muito *mais concentrada na criança do que no relógio*, nas suas necessidades do que no tempo, na criança e não em tabelas. Elas existem e servem para nos apoiar, e não para nos guiar.

Nosso guia, sem sombra de dúvida, é a criança. Não existe “hora do almoço” sem fome, assim como não existe “hora da soneca” sem sono, ou com sono demais porque já passou da hora. O ritmo da criança é algo instável, porque ela está em constante

crescimento e transformação! E é de uma Inteligência Parental enorme perceber que esse tempo vai mudar, e usar isso de forma positiva em vez de lutar e se estressar com isso.

Rotinas rígidas vão contra a natureza da criança, que pede leveza. Mas a falta de rotina pode, também, ser pedir demais de uma criança. Principalmente quando os adultos não estão tão conectados com ela o tempo todo, porque a rotina da casa pede isso. É comum ouvir relatos de pais e mães sobre crises de “birra” homéricas quando na verdade aquela criança estava cansada, com sono, com fome, estressada, e o que lhe faltava era rotina.

A rotina pode evitar muitos problemas, porque, mesmo que não tenha hora, existe uma sequência. E essa sequência de eventos vai ajudar você a identificar com mais facilidade as necessidades da criança, independente da hora. Se a criança está dando sinais de sono em um horário atípico, a rotina vai ajudar você a entender o que mudou nos últimos dias e a saber como ajustar para que o sono da criança se regule. Se ela tem estado mais mal-humorada, mais esfomeada, toda mudança ficará mais clara quando analisarmos as mudanças da rotina.

Sejam mudanças que causamos ou mudanças que o corpo da criança sinaliza, analisar e identificar é uma etapa inteligente para conseguir suprir suas necessidades.

Crises de “birra”: a análise inteligente

A “birra” acontece quando o cérebro da criança já não está mais dando conta. É uma explosão, um ápice, uma desconexão total. Para entender melhor essa crise, e também para você se lembrar das suas próprias crises atuais de “birra”, vou explicar de forma simplificada como isso acontece no nosso cérebro.

Para fins didáticos, vou usar o modelo do tríplice cérebro, que o divide de maneira simplificada em três partes: cérebro racional (mamífero), cérebro emocional (límbico) e cérebro primitivo (reptiliano). O cérebro mamífero é a parte responsável pelo raciocínio lógico; o emocional é o responsável pelo processamento das emoções e da memória; e o primitivo é o que garante a nossa sobrevivência, tomando conta de tudo quando sente que precisamos fugir, congelar ou lutar para sobreviver. Isso acontece porque o cérebro mamífero leva tempo demais para tomar decisões, enquanto o reptiliano as toma muito rapidamente, recorrendo a caminhos mais primitivos (como

bater, morder, chutar) ou já traçados antes (como padrões que aprendemos na infância e até hoje acabamos repetindo, mesmo quando não queremos).

No meu livro infantil *Dino Davissauro*⁶, o Davi vira dinossauro sempre que sente raiva, e isso explica às crianças como é o cérebro reptiliano tomando conta. Nas imagens, o Davi começa a virar dino dos pés à cabeça, e se esforça para não deixar tomar conta da cabeça toda. O objetivo do livro é ajudar na alfabetização emocional de nossas crianças, mas fato é que começa sempre alfabetizando emocionalmente os próprios pais!

Natural que isso aconteça, afinal, os nossos pais não tinham essas informações quando éramos pequenos, e muitos de nós estamos começando esse processo agora. E, vale dizer, é de uma Inteligência Parental muito grande assumir sua própria ignorância emocional e aceitar mergulhar nesse mundo de autoconhecimento junto com a criança! Mas disso falaremos depois.

Por agora, o que precisamos entender é que o corpo não aciona o dino à toa: aciona quando já não está mais dando conta. E isso acontece depois que a criança já nos deu vários sinais de que seu “balde” estava enchendo e que a qualquer momento iria transbordar.

Esses sinais podem ser mais facilmente percebidos quando estamos conectados com a criança, mas infelizmente nosso dia a dia maluco e cheio de telas atrapalha nisso, e precisamos retomar o controle. A rotina, portanto, também é nossa aliada nessa percepção, já que dia após dia, com rotina, conseguimos perceber até a mais delicada das mudanças.

Ou seja, é importante ressaltar que essa conexão é mais facilmente recuperada no dia a dia quando existe uma rotina rítmica. Se a sua criança dorme por volta das 18h ou 19h todas as noites, uma crise de “birra” nesse horário vai oferecer sinais diferentes daquela que acontece no período em que ela come, brinca com um amiguinho no parquinho ou tira uma soneca. São informações cruciais que vão ajudar você a entender o porquê de o “balde” ter transbordado e como lidar com isso.

Outra informação valiosa é entender que, ao se estressar, o “dino” libera no corpo energia, hormônios e neuroquímicos necessários para a criança lutar ou fugir, como todo corpo estressado e com medo. No entanto, ao liberar esse tanto de energia, o corpinho da criança precisa dissipá-lo. A intenção do nosso corpo sempre é voltar para homeostase, para o equilíbrio, portanto a criança precisar “gastar” essa energia. E como ela faz isso? Para se regular, a criança bate braços e pernas, aqueles que iriam

correr ou lutar e que acumularam energia. Ela precisa gastar energia, então em geral também grita e se agita.

Outra forma de se regular é chorando, porque, além de gastar energia e comunicar insatisfação, também libera nas lágrimas o cortisol, que a ajuda a se livrar dos excessos para conseguir se reequilibrar. O problema disso tudo é que essas coisas que a criança precisa fazer são malvistas, consideradas “mau comportamento”. Como diz Jessica Moura em *Além do sono*, muitas vezes impedimos a criança de fazer isso de forma efetiva e plena, ficando essa pendência para trás. A necessidade de liberar estresse sem conseguir se acumula em seu corpo, e pode também se tornar um trauma conforme se repita ao longo da infância.

Vou então explicar como ensinar para sua criança sobre emoções fortes, mas é de suma importância para sua Inteligência Parental entender que a criança vai levar muito tempo para aprender! Primeiro porque é um aprendizado difícil mesmo; muitos de nós adultos exigimos das crianças uma maturidade emocional que nem nós temos. Segundo porque crianças aprendem com a repetição. Felizmente as crianças não desistem de um aprendizado porque ele deu errado, senão nenhuma delas aprenderia a andar depois da primeira queda. As crianças precisam ter a resiliência natural de cair, levantar e continuar tentando andar. Esse é um dos motivos pelos quais bater e castigar nunca vão funcionar: se machucar não é motivo para uma criança parar, mesmo que essa ameaça venha de alguém que ela ama.

Além disso, a parte do cérebro responsável por *começar* um movimento se desenvolve *antes* da parte responsável por *parar* um movimento. E isso significa que muitas vezes a criança não terá *capacidade* de parar um movimento que começou, mesmo que você grite e ameace. Aliás, será sofrido para ela ver você gritando e a ameaçando por algo que ela não consegue parar.

Outro ponto difícil nessa aprendizagem é o controle dos impulsos! Ah, esse, sim, é um amigo de longa data que eu tenho, que sempre me abandona nas festinhas de Natal, quando já estou cheia de farofa e minha mãe chega com pudim de nozes. Haja controle de impulso e autorregulação para conseguir não comer o doce logo depois da ceia, né? Estou desenvolvendo isso, não me julgue; só quero mostrar que exigimos autocontrole das crianças quando nós mesmos não conseguimos controlar quando gritamos, brigamos ou comemos outro brigadeiro na festinha.

O controle de impulsos é um aprendizado que demanda tempo, e estou torcendo para conseguirmos — com muita Inteligência Parental — ajudar nossas crianças a

aprender a ter um controle muito maior do que nós aprendemos em nossas infâncias. E isso vai acontecer conforme aprendermos a ter o nosso próprio controle, encontrando dificuldades e conseguindo devagar vencer nossas próprias barreiras. Dessa forma, seremos não só um exemplo prático no dia a dia da criança como também saberemos *o que ensinar*.

Exemplo prático, sim, porque uma informação crucial para sua Inteligência Parental é saber que *o que você faz fala mais alto do que o que você fala*. E é um degrau extremamente importante no desenvolvimento da sua Inteligência Parental saber *modelar*. Precisamos ser modelos daquilo que queremos de nossas crianças. E sabe um dos modelos mais importantes que você será? De imperfeição! É isso, você será o modelo que vai mostrar para sua criança que ela é humana. Que ela pode, sim, e deve, e vai errar.

Então não esqueça: em momento algum estou sugerindo sermos pais perfeitos. É importante para a vida da sua criança saber que é uma pessoa, que é imperfeita, e que precisa, com paz no coração, buscar no dia a dia ser, apenas, sua melhor versão, e nada mais. Perfeição não existe e não deve ser o objetivo de ninguém.

Aliás, é extremamente relevante aprender a errar, saber estar errado e permitir que sua criança veja você sendo vulnerável. É muito humanizante ter momentos com nossos pais em que eles admitem erros, quando choram conosco, quando sentem, temem, buscam melhorar. Isso torna a relação muito mais alcançável e a criança se sente realmente pertencente ao perceber todas essas coisas na sua própria vida. “Aqui em casa somos humanos, abraçamos e amamos isso.”

Ah! Uma dica legal para ensinar o controle de impulsos são jogos, brincar com a criança para que ela precise esperar sua vez, que tenha que controlar seus impulsos para jogar bem. Aqui em casa reforço isso brincando de montar torres altas de blocos, e quando estiverem o mais alta possível, os meninos podem derrubar. Desde os primeiros blocos eles já querem derrubar tudo, e precisam controlar esse impulso até esperar a torre estar bem alta. Às vezes a torre cai antes, e eles precisam lidar com a frustração, respirar fundo e começar de novo. É interessante notar que a forma como eu começo o jogo geralmente dita a resposta deles, e tendo a não jogar isso em dias que não estou bem-humorada, ou preciso controlar muito minha reação para ajudar a modelar. Se na primeira torre que cai eu rio e falo “eba, vamos montar de novo” isso tende a ditar o tom que as crianças vão conseguir enfrentar as frustrações na brincadeira. A não ser, é claro, que tenha outra coisa no contexto dessa criança que a

esteja atrapalhando a lidar melhor com essa frustração.

A necessidade por trás do comportamento

Quando analisamos o contexto da criança, conseguimos entender nossa parte naquela “birra”. Ora, se estou com a criança no supermercado com fome e com sono, sem qualquer combinado, e ela descobre que não vai poder comprar biscoito recheado bem na hora em que está de frente para ele, certamente temos uma enorme parte nisso. Primeiro porque, com sono, a criança já está mais irritada, já que seu corpo cheio de cortisol libera adrenalina para ela se manter alerta, mesmo cansada. Além disso, as luzes e sons do lugar são hiperestímulos que a estressam ainda mais. Depois, temos um biscoito feito minuciosamente para atrair essa criança. Temos uma equipe de marketing superespecializada, colocando na altura dos seus olhos cores e sabores irresistíveis e que se tornam extremamente importantes para aquela criança. Que injusto, sono, fome e uma equipe inteira de marketing, é demais para essa criança conseguir lidar.

A necessidade por trás é a falta de rotina! Ela, naquele tempo em que está ali, precisava já estar em casa, comendo, à meia-luz e sendo preparada para relaxar e dormir. A necessidade era de ter comido antes de entrar, era de ter ouvido combinados antes sobre poder ou não comprar biscoitos, era de ser ouvida quando disse a primeira vez que estava com muita fome, ou muito cansada.

E aqui vamos começar uma analogia que eu amo criada por Marshall Rosenberg, criador da Comunicação Não Violenta: precisamos ser pais e mães girafinhas. A girafa tem orelhas grandes, pescoço grande e o maior coração entre os mamíferos terrestres. É o que precisamos ter: orelhas para ouvir o que a criança nos pede e os sinais que nos dá sobre como está, pescoço grande para não disputar poder, não levar para o lado pessoal, olhar de longe e analisar o contexto (“está tarde”, “ele ainda não jantou”, “não tirou soneca hoje, está exausto” etc.), e então colocar nosso megacoração em ação e ter muita compaixão e empatia com a criança. Legitimar suas emoções, reconhecer sua responsabilidade, acolher e solucionar.

Uma seguidora comentou que já não sabia lidar com a filha cuspiendo na comida que ela servia porque não queria comer. A filha dizia “eca, não quero” e cuspiu. A mãe estava muito frustrada e me perguntou como lidar. Eu expliquei, então, que precisávamos separar essa situação em duas questões a trabalhar. A primeira era como a criança se sentia com a comida, por que sentia isso e como poderíamos fazer com que ela sentisse mais apetite e vontade de comer o que lhe era

servido. Outra questão era como ela poderia reagir a isso. Não podemos dizer como a criança pode se sentir ou não frente à comida, mas podemos instruir sobre a forma como reagir a esses sentimentos. Se misturamos as coisas, levamos pro lado pessoal, achamos que é “coisa de criança mal-educada” e perdemos a oportunidade de conhecer melhor nossa criança e ensinar algo bem legal pra ela. Precisamos, então, entender o que está por trás desse comportamento e então focar na solução para resolver, legitimando e reconhecendo que essa criança pode estar se sentindo ignorada ou rejeitada ao oferecermos comidas que ela não gosta. Depois, podemos explicar sobre as emoções e as formas de reagir que não são legais, reforçando, modelando e dando oportunidade da criança aprender a, devagar, expressar sua falta de fome ou falta de gosto por certa comida de forma mais positiva e assertiva.

Bebês e crianças pequenas são seres literais e egocêntricos

Já vamos falar do passo a passo para lidar com a “birra” em bebês e crianças, mas antes tenho uma informação crucial: bebês e crianças pequenas são seres concretos e literais. Isso significa que eles não entendem coisas abstratas como “amanhã”, “sábado” ou “daqui a pouco”. Eles não têm calendário mental, raramente sabem que dia é hoje, e entendem apenas o aqui e agora, o que está acontecendo, o que podem ver e tocar. Ter um calendário e um quadro de rotina pode ajudá-la a entender os dias, as atividades de cada dia e sua rotina. Muitas vezes encenar ou desenhar ajuda a criança a entender por tornar mais concreto algo abstrato, como a dor, por exemplo. Na fase egocêntrica, a criança entende que todos enxergam o mundo de sua perspectiva e, portanto, entendem que se ela não está sentindo dor, ninguém está. Conforme ela te machuca e você dramatiza, fazendo expressões de dor, através dos neurônios espelho, a criança espelha a dor e começa a compreender que você sente algo que ela não está sentindo, começando a ressentir quando machuca. Se ela rir, não se preocupe, não é deboche nem sinais de perversão. Ela está, provavelmente, apenas achando graça da sua expressão ou quem sabe tentando fazê-lo rir para alegrar você.

Reforçando, as crianças estão em uma fase egocêntrica do desenvolvimento, o que significa que estão muito centradas em si mesmas, que entendem que você enxerga tudo como elas, que entendem o que elas entendem, e por isso é tão frustrante quando você não faz algo que elas já tentaram lhe explicar: para elas, você já entendeu e só não quer ajudar. Elas entendem que as coisas realmente giram em torno delas e que tudo é possível, porque sua compreensão de mundo ainda está sendo elaborada.

Lembro de uma vez em que o Gael ficou muito magoado comigo porque eu não estava me lembrando de uma situação na casa da avó, que ocorreu quando eu não estava presente. Ele tinha certeza de que eu saberia de coisas que ele viveu sem mim.

Lembro também de que uma vez ele chorou porque eu não fiz o que ele me pediu: ele queria que eu apagasse o sol, que estava forte, quando eu infelizmente ainda não havia desenvolvido a capacidade de simplesmente apagar uma estrela de fogo gigante. Fico rindo ao lembrar isso, mas o sofrimento dele no momento era real! E são aqueles pequenos momentos em que você se pega dizendo baixinho “cresce logo, cresce logo!”, mas segundos depois se arrepende porque sabe a saudade que vai bater deles tão pequenos assim!

Muita gente me pergunta quando isso vai acabar, e em cada criança é de uma maneira! Mas geralmente vem logo depois da fase dos “porquês”, quando a criança sai do seu pequeno mundo e passa a se interessar pelo mundo à sua volta. É mais ou menos nesse tempo que você começa a se pegar dizendo baixinho “para de crescer tão rápido. Tempo, para de fazer meu bebê crescer!”.

Quando a “birra” é a única opção possível

Outro ponto importante na compreensão da “birra” é buscar analisar o que mais essa criança poderia fazer. Se quando ela se sente ameaçada o dinossauro toma conta, mas ela ainda não tem maturidade para se controlar, nem comunicação verbal suficiente para se comunicar, o que sobra? Seu corpinho recebendo toda aquela energia para fugir ou lutar, e nossa cultura não deixa que essa criança corra, grite nem bata pernas. Mas o corpo dela está com uma descarga de energia e precisa dissipar isso de alguma forma. Portanto, essa descarga em pernas e braços vai fazê-la chutar, bater, gritar, chorar, se jogar no chão ou bater bem forte com os pés. São ações regulatórias de reação a essa descarga, um efeito cascata, e não uma decisão tomada.

É impressionante perceber que a educação tradicional enxerga tudo isso como decisões de uma criança mal-educada. No entanto, se você podar as reações proibidas pela nossa cultura, qual resta para a criança? É comum nas minhas palestras perguntar como as mães e os pais gostariam que suas crianças reagissem, e eles dizem “com calma”, “falando baixo”, “respirando fundo”, “sendo educados”. No mesmo momento pergunto para essas pessoas se elas, na hora da raiva, conseguem seguir a sugestão que deram, e elas começam a rir e dizem que não! Que expectativa irreal exigir das crianças um controle emocional que nem nós temos!

Ah! E aqui aproveito para explicar que fico colocando o termo “birra” entre aspas porque, apesar de não ter outro nome para a situação em questão, acho esse rótulo

horrível. Tem uma conotação negativa, como se fosse algo de criança “birrenta” ou “mal-educada”, como se fosse uma decisão, e não parte natural do neurodesenvolvimento e autoconhecimento da criança, como expliquei agora. Portanto, fica combinado que é o termo que vamos usar, mas que é para repensar o que ele realmente significa!

Cinco passos para lidar com a “birra” e se comunicar com bebês e crianças pequenas

Lidar com bebês pequenos pode ser mais difícil porque a comunicação não está tão facilitada pelas habilidades verbais desenvolvidas. Então, precisamos entender que algumas medidas precisarão ser tomadas até que essa habilidade se desenvolva. A cultura tradicional acha lindo dizer que vai “educar o bebê desde pequeno”, como se isso cuidasse da raiz do problema. Mas, a meu ver, apenas ignora seu neurodesenvolvimento.

As pessoas acham que estão acostumando mal a criança, ou deixando de educar, mas eu insisto: você não está *deixando de educar*, você está *deixando para educar* quando ela tiver mais condições de aprender. Ensinar algo para alguém que não está pronto para aprender pode ser muito frustrante para ambos os lados. Como ensinar uma criança a escrever antes mesmo que ela tenha desenvolvimento motor e cognitivo para isso? Não faz sentido, será difícil, sofrido, e não vamos chegar a lugar nenhum. O mesmo vale para toda a infância: quando deixamos para ensinar no tempo certo, ensinamos melhor e de forma mais leve e sem estresse. E é isso que é ser inteligente parental: sermos mães e pais que intencionalmente fazem as coisas de forma assertiva — na hora certa, da maneira certa, para se estressar menos e ter o melhor resultado.

Para isso, primeiro vamos precisar lidar com a “birra” de forma preventiva, e depois, lidar de forma resolutiva. Vamos primeiro falar da preventiva, com quatro opções possíveis para prevenir. Sim, prevenir primeiro. Depois, vamos falar sobre como lidar. Mas, por que prevenção? Porque enquanto a criança é nova demais para entender certos conceitos e explicações, imatura demais para lidar com suas emoções, escolher nossas batalhas será necessário para termos dias mais leves. De novo, não é colocar a criança numa bolha e não deixar ela se frustrar nunca, não é deixar de educar, mas deixar para educar quando ela tiver mais condições de aprender com essas situações. Além disso, vale ressaltar que, mesmo que você tentasse prevenir todas

as frustrações possíveis ainda assim a vida da criança pequena é muito frustrante, porque inúmeras vezes ela vai querer coisas que não poderá ter sem ter maturidade para compreender o porquê. Portanto, mesmo que a gente previna bastante, não fique surpreso se a sua criança ainda assim se frustrar inúmeros momentos do dia. E por isso temos, depois, o “como lidar” nessas horas, ajudando não só a criança a lidar como também a aprender como fazer através do seu modelo.

- **Prevenção física:** você pode tirar cadeiras do lugar para o bebê que fica subindo em tudo não correr riscos, tirar vasos de vidro para ele não derrubar. Aqui vale entender que pedir para a criança não mexer ainda não funciona. Avisar dos riscos e perigos é pouco eficaz, portanto, faz mais sentido prevenir. Enquanto o bebê não tiver habilidades verbais a ponto de se comunicar e seguir instruções básicas (pega o copo para mim; senta no chão, por favor), não terá ainda habilidade verbal suficiente para entender seus avisos e combinados. Aliás, mesmo depois de aprender instruções básicas, conseguir seguir é um desafio porque o desejo ainda impera e dita os movimentos da criança, que mal consegue obedecer ao próprio corpo. Sugiro que faça mesmo assim, para criar o hábito da comunicação e raciocínio lógico, mas não confie que somente isso será suficiente
- **Distração:** distrair a criança pode ajudar bastante nos momentos de prevenção. Crianças são exploradores interessados, e, se as distraímos com algo interessante, rapidamente conseguimos atrair sua atenção. Esse redirecionamento pode ajudar em situações em que a prevenção física não cabe. Por exemplo, você vai passar por um parquinho no caminho da padaria e não vai poder parar. Em vez de enfrentar todo o estresse da criança chorando sem entender que não dá, você pode simplesmente chamar a atenção dela para outra coisa. Não se preocupe, você não está atrapalhando sua criança a aprender a lidar com frustrações: além de você não ter como prevenir todas as frustrações, e obviamente a criança vai se frustrar eventualmente muitas vezes, ela ainda não está numa fase

de maturação emocional em que aprenda efetivamente a lidar com isso. Ela só vai chorar até ser acolhida, porque aqui a correção fala mais forte. Sua criança terá inúmeras oportunidades de lidar com a frustração, e você não precisa causar isso nela.

- **Substituições:** também são outra forma de atrair o foco da criança. Por exemplo, se ela está muito interessada em brincar com um objeto que é de porcelana e você não tem como supervisionar, então vale substituir por algo que ela possa brincar. O interesse e curiosidade natural da criança ajudam você nesse processo, então substituímos e tornamos o momento mais agradável tanto para a criança quanto para o adulto, que vai poder relaxar um pouco.
- **Supervisão:** no entanto, muitas vezes a criança não vai esquecer, até porque, quanto mais negamos, maior fica a curiosidade dela sobre aquele item proibido. Então, aqui, a melhor pegada é supervisionar até a criança “gastar” a curiosidade dela! Até perder a graça. Você pode ajudar mostrando pequenos detalhes, como a temperatura, a cor, o cheiro, a textura. Se for algo muito delicado, ensine a criança a pegar e manusear da melhor forma. É importante que, com o tempo, ela aprenda a ter essa delicadeza e cuidado. Uma criança de menos de dois anos, quando supervisionada, consegue beber líquidos em copo de vidro e usar facas não afiadas para comer. *Ensinar o como, com pequenos passos e com supervisão, é crucial!* Essas habilidades e atenção são itens necessários para desenvolvimento de autonomia, autoconfiança e *protagonismo da infância*.

Protagonismo da criança na infância

Crianças precisam ser protagonistas de suas infâncias, e não coadjuvantes. A educação tradicional acredita que crianças são seres com personalidades “em branco” e que sem o adulto não vão aprender nada, vão “crescer demais” e se tornar crianças tiranas, mandonas e manipuladoras. Então, o adulto se torna a peça principal, “liderando” a criança por toda sua infância. É curioso, porque o adulto acaba sendo extremamente

manipulador, ameaçando, premiando, e acaba modelando isso para a criança. Ou seja, essa educação leva muito mais a criança para uma comunicação manipuladora! Essa visão acredita que é o adulto que deve ditar e ensinar tudo para a criança, e dele depende cada etapa. É triste, porque além de subestimar infinitamente a capacidade incrível das crianças, também coloca um peso enorme nos pais. Se a criança ainda não senta, não engatinha, se não anda, se não desfraldou, se não lê ou escreve, tudo se torna “culpa” desses pais “preguiçosos” como se dependesse apenas do adulto o desenvolvimento infantil. Como se ele ocupasse o papel principal. Dessa mesma maneira, o adulto se coloca nesse lugar, ensinando a criança a buscar por ele. Vou te dar um exemplo já mencionado antes: o adulto que bate palmas para tudo que a criança faz. A criança, que estava brincando concentrada, empolgada de estar conseguindo encaixar blocos, agora busca mostrar para o adulto suas conquistas e receber palmas. Depois, temos esse mesmo adulto precisando fazer alguma coisa, mas a criança está atrás dele porque agora depende do adulto sua motivação. Antes, conseguir era motivação suficiente, mas agora ela aprendeu a buscar palmas. O adulto diz “nossa, minha criança é muito carente, não consegue ficar sem mim um segundo”, quando na verdade essa necessidade foi ensinada para ela, quando o adulto se colocou como a coisa mais importante nos seus momentos de autonomia.

Uma seguidora estava extremamente insatisfeita por sua criança não brincar sozinha. Depois dessa explicação, ela me disse: “Poxa, mas tenho tanta peninha quando vejo-o ali, no canto, brincando sozinho. Aí vou lá e dou uma atençãozinha pra ele!” Expliquei que a criança concentrada está ocupada mesmo, e isso é muito bom pra ela. Se essa criança tem seus momentos de atenção e conexão com seus pais, se ela se sente amada, segura, protegida, cuidada, então esses momentos são dela com ela mesma. O risco de sentir o gatilho do abandono não está na criança brincar sozinha num canto, mas todo o resto do dia, da filosofia da educação que recebe, das palavras que ouve dos seus pais, da rotina que leva. A mãe, então, identificou uma dor de sua criança interior. Ela disse “fico com dó porque eu me sentia muito sozinha quando criança”. Percebemos, então, que a mãe tentava suprir sua própria ferida ao ir até sua criança, que tem uma realidade completamente diferente da que ela tinha. Diferenciando isso, ela percebeu então que a necessidade era dela, e não do filho, e que, portanto, precisava cuidar da sua criança interior para não tornar seu filho uma criança sem autonomia. Percebeu também que era ela mesma que estava padronizando esse “grudinho” do filho, e que era só permitir que ele curtisse sua própria companhia, que se orgulhasse de suas próprias conquistas, que ela estaria dando espaço para desenvolver sua autonomia.

A infância passa a se tratar do adulto, e não da criança, em vários momentos na educação tradicional. Por exemplo, quando dizemos “estou muito orgulhosa de você

ter comido tudo”, estamos dizendo que a criança deve comer para nos deixar orgulhosos e felizes. Estamos dizendo que, mesmo que seja mais do que o corpo dela precisa, ela deve comer o tanto que colocamos no prato para que *nós* possamos sentir orgulho delas. E assim ensinamos muita coisa, e a criança passa a buscar crescer, se desenvolver e tirar notas boas, por exemplo, só para buscar sua aprovação. Quando decidimos desfraldar uma criança, por exemplo, estamos sendo protagonistas, porque decidimos quando, como e em quanto tempo o desenvolvimento da criança deve acontecer. Ditamos o ritmo e o tempo de acordo com nossas expectativas. Além disso, ensinamos para a criança que nós sabemos tudo e ela não, minando sua autoconfiança e ensinando a nos buscar para absolutamente tudo. Depois, ficamos chocados com sua dependência. A criança que pergunta para a própria mãe se ela, a criança, está com vontade de fazer xixi ou não está apenas respondendo ao padrão que a mãe estipulou ensinando que quem sabe sobre o corpo da filha é ela. Dizemos quando elas estão satisfeitas, quando precisam ir ao banheiro, quando é ou não motivo para chorar, se estamos ou não orgulhosos delas, e sua vida passa a se tratar de nós. E aí, como quebrar esse padrão e tornar a criança protagonista de sua infância? Primeiro de tudo, entendendo a grandiosidade da capacidade de uma criança.

Maria Montessori, uma pediatra e pedagoga italiana, descobriu que ao preparar o ambiente, a criança se desenvolvia autonomamente. Ela começou a disponibilizar para as crianças de escolas públicas sem muitos recursos na Itália alguns quadros com vários desafios, como abrir e fechar fechaduras, entrelaçar linhas, fechar zíper ou um botão. Fez vários níveis de dificuldade, e descobriu que as crianças se concentravam nesses quadros e insistiam neles até conseguir cada uma das atividades. Depois de repetir o mesmo quadro várias vezes, buscavam outro, e assim aumentavam seu grau de complexidade e desenvolvimento motor e cognitivo. Ela também percebeu que disponibilizando as letras do alfabeto as crianças se alfabetizavam com facilidade, sozinhas, interessadas em crescer e se desenvolver, curiosas com cada nova informação. Quando subestimamos as crianças, não preparamos o ambiente para seu desenvolvimento, e assim passamos a achar que elas dependem de nós para tudo. Na minha casa eu vivi isso quando eu estava exausta de tanto levar água, banana, colocar roupas neles, tudo eu precisava fazer e ficava cansativo demais. Depois de estudar a história de Maria Montessori e suas descobertas, coloquei um filtro de água na altura dos meninos e seus copos, uma fruteira na altura deles com bananas, suas roupas em gavetas que conseguiriam alcançar, escolher e vestir. É impressionante quando

paramos de subestimar, de achar que tudo depende de nós, e passamos a preparar o ambiente, damos oportunidade de a criança desenvolver uma das coisas mais importantes da infância: o senso de capacidade e responsabilidade. A criança se entende capaz, inteligente, competente, útil. Ela percebe que tem seu espaço, sua função naquela casa, e que tem responsabilidade sobre elas.

Outra descoberta incrível para mim foi saber da importância da criança aprender a se comunicar com seu próprio corpo e desenvolver autorregulação. Crianças se desenvolvem, elas têm esse interesse. Já percebeu que a criança faz aniversário e já fala qual idade fará no ano seguinte? Elas têm orgulho de crescer! Portanto, basta que a gente dê a oportunidade, que ela buscará isso. Caso ela não esteja buscando, pode analisar, porque tem alguma demanda pendente atrapalhando que ela siga para suas próximas etapas! Ou seja, em vez de ensinar que é você que sabe, que é você quem dita, permita que a sua criança fale do ritmo dela, que demonstre a você como funciona seu próprio corpo, que aprenda a interpretá-lo como nós, adultos, ainda estamos aprendendo. Meus filhos sentem satisfação ao se alimentar e param de comer, coisa que ainda estou aprendendo. Eles sabem diferenciar emoções, como “não tô bravo, tô só chateado”, que eu acho incrível e aprendo com eles. Quando damos espaço, a criança aprende sobre si mesma, aprende a aprender, e isso é uma oportunidade que muitos de nós não tivemos. E tudo bem, agora temos! Basta entender que, em vez de suprimir essa oportunidade da criança, aprenda com ela. Permita que ela seja protagonista de sua infância, e devagar vá aprendendo e assumindo seu próprio protagonismo!

Quatro passos para lidar com a “birra” de bebês e crianças maiores

Aqui já temos passos que serão mais possíveis com crianças mais velhas e com fala mais desenvolvida, mas as dicas podem servir para todas as idades! Desenvolvi esses passos para tornar a prática mais didática e “lembrável” no momento excruciante da “birra”. Você perceberá que é parentalmente inteligente parar de rotular crianças, fases, momentos e sentimentos, porque isso nos faz generalizar, nos faz ter expectativas específicas e também tira nossa responsabilidade. Sem rótulos, conseguimos passar por esses processos sem culpabilizar, apenas analisando a situação, reconhecendo e focando a melhor forma de *solucionar*. Além disso, conseguimos usar cada situação para entender e prevenir outras. É assim:

Entender que a criança é pequena, sua limitação de compreensão, seu contexto, colocar sua orelha e pescoço de girafa para funcionar e identificar riscos. Exemplo: percebo que cheguei com a criança no mercado com sono e fome

Prevenir traçando combinados, dando avisos antecipados e resolvendo questões de forma profilática. Exemplo: alimentar a criança antes de entrar no mercado, combinar com ela que, por causa do sono, será bem rápido. Já avisar com antecedência que só vamos comprar frutas, legumes e coisas da lista. Exemplos de prevenção:

- a) avisos antecipados, para a criança se preparar para as transições;
- b) combinados prévios, para que se saiba com antecedência o que vai encontrar e como lidar;
- c) não passar por biscoitos e doces que chamem atenção da criança, ou buscar desviar ao máximo, porque você sabe que dificilmente ela terá maturidade para lidar, com sono e fome, com o fato de que não pode comprar.
- d) explicar para a criança qualquer coisa que ela precise entender, elaborar e aceitar antes do momento em que pode haver uma crise. Por exemplo, explicar que ao sair do supermercado o parquinho estará aberto e cheio de crianças, mas que não poderemos ficar, porque estamos passando por ali para ir para casa dormir. Mas, vale dizer, distrair a criança ou fazer outro caminho pode ser a melhor pedida, já que essa criança está cansada.

Lidar: aqui temos algumas etapas, caso a prevenção não seja suficiente. Se, por exemplo, de qualquer forma a criança viu o biscoito e você disse que não poderia e ela começou uma baita crise de “birra”, mergulhada no sono e na fome, como fazer:

- a) *Se acalmar*, porque, se conseguirmos manter a calma, nosso corpo comunica ao corpo da criança que está tudo bem e que ela pode se acalmar também. Portanto, será importante aqui saber como você se acalma antes de querer acalmar sua criança. E sobre isso falaremos mais aprofundadamente no próximo capítulo.

“Quando a criança está tomada por fortes emoções, é nossa função compartilhar nossa calma, e não nos juntar ao caos emocional”

— L. R. Knost

- b) *Se isolar e se conectar* com a criança: não adianta tentar lidar com isso preocupada com a senhora olhando feio porque está achando tudo um absurdo.

Se você estiver conectado com ela, não estará conectando com criança. Não dá para se conectar com o externo e o interno de uma vez; escolha se conectar com sua criança. Se imagine numa bolha, vá com a criança para um canto, faça o que for preciso para que você consiga se conectar à criança, e a ela somente.

c) *Acolher e acalmar*: é necessário demonstrar empatia, compaixão, acolher e ajudar a criança a encontrar sua calma. Essa etapa é importante mesmo que você acredite que a criança está “errada”. Acolher não é concordar com ela, é apenas deixar claro que você é seu porto seguro mesmo quando ela cometer erros. Essa confiança é muito importante para o corpo da criança sair do modo “proteção” e se sentir menos ameaçada. Saber que, quando parar de chorar, vamos focar na solução e não em culpabilização e ameaças. Nossa cultura tradicional tem a falsa impressão de que isso é “passar a mão na cabeça”, mimar. Mas eu acredito que mimar e passar a mão seja ser permissivo e entregar o que a criança pedir mesmo acreditando que não é o certo. Acolher é dizer “posso não concordar com você, mas estamos juntos”, “posso não te dar esse biscoito, mas entendo sua chateação, você tem todo direito de chorar e ficar bravo, estou aqui para ajudar como eu puder”. A certeza do seu amor ajudará a criança a ficar mais tranquila e se acalmar. Aqui vale analisar os Gatilhos da Calma da sua criança. No próximo capítulo falaremos mais disso, e vou explicar que existem gatilhos que nos ajudam a acalmar que são tanto internos quanto externos. Crianças, em geral, demandam gatilhos externos, porque precisam de nossa correção. Ou seja, de um adulto regulado ajudando ela a se regular. Portanto, vale analisar se o que ajuda sua criança a se acalmar é abraço ou espaço, colo ou ir pra um canto se acalmar, se é cantar uma música ou silêncio, se é cosquinha ou ninguém encostar nela. São várias as formas que podemos ajudar e cada criança terá uma preferência. Depende do seu processamento sensorial, depende de suas preferências. Mas o mais legal é que cada nova “crise” de “birra” é uma nova oportunidade para testar e descobrir o que funciona. Para crianças mais velhas, vale perguntar e propor a ela testar algumas coisas, tendo sua ajuda para aprender a corrigir com ela.

d) *Validar*: legitimar as emoções da criança mostra para ela que você a enxerga, a ouve e a considera. Mostra sua disponibilidade emocional naquele momento, elemento crucial para que ela possa relaxar na sua proteção, conectar com você e retomar a calma.

Resolver: agora que vocês estão mais calmos, podem trabalhar na solução para a questão apontada. Se é fome, vamos comer. Se é sono, vamos acabar o mais rápido possível essa compra e voltar para casa. Analisar a necessidade real, o que faltou, se concentrar em uma solução e, também, aproveitar para identificar o que faltou, para entender e prevenir numa próxima oportunidade.

Outra etapa importante é da *alfabetização emocional*: ensinar sobre as emoções, explicar que nenhuma é negativa nem proibida, e também ensinar as formas de lidar com cada emoção. Podemos, por exemplo, ensinar à criança a respirar fundo para se acalmar, a não bater nem jogar coisas, ensinar a identificar seus gatilhos da calma. O mais importante é ensinar à criança o que pode ou não fazer em cada emoção e o porquê. Além disso, nós adultos precisamos lembrar que entender esses conceitos não significa conseguir na hora da raiva. Quantos de nós ainda não conseguimos? Ouço frequentemente de pais e mães “ele faz muita birra, bate e joga coisas, aí na hora da raiva eu não aguento e bato nele”. Ou seja, o próprio adulto admite ser difícil se controlar na raiva, mas espera isso da criança.

“Muitas vezes exigimos das crianças uma maturidade que nem nós, adultos, temos.”

— Nanda Perim

Vale dizer que a quarta etapa é extremamente importante para o desenvolvimento emocional da criança: aprender a focar na solução dos problemas. O foco nos ajuda a sair do ciclo de culpabilização e problematização, e nos concentramos mais em como resolver do que em só pensar no problema. Assim, conseguimos analisar a situação, encontrar uma solução e ainda aprender com ela, para evitar que se repita. Para essa análise, um conceito pode ajudar bastante, que é entender os gatilhos. Gatilhos são a gota d’água para um balde que já estava cheio. Por exemplo, sono, fome, a criança sensível e cansada estava com seu “balde” cheio de estímulos. O gatilho é a gota d’água para esse “balde” transbordar e a criança ter uma crise enorme de “birra”. Esses gatilhos podem ser emocionais, como o gatilho da rejeição e o do abandono, ou gatilhos de momento, como ver um biscoito que ela não pode comer quando está com fome. No primeiro, ao se sentir rejeitada ou abandonada, o corpo da criança sente medo. Esse corpo que é evolutivamente preparado para buscar atenção e cuidados agora está em estado de alerta. Começa, então, a liberar adrenalina, noradrenalina, pico de cortisol e temos uma criança estressada, sensível e explodindo

ou se comportando de forma agitada. Um exemplo comum aqui é o famoso rótulo do “ciúme”, que na verdade é a criança se sentindo abandonada ou rejeitada. Vamos falar disso mais para a frente, mas é importante notar como o gatilho não é o irmão ou a irmã que nasceu, mas sim como essa criança se sente com relação aos seus cuidadores. Outro tipo de gatilho é o de contexto, que são na verdade a água que enche o balde. O contexto mais amplo seria uma criança sem rotina, que passou a semana toda dormindo mal ou que está com saudade da mãe que está viajando, por exemplo. Ou, o fato de estar com fome, com sono em algum lugar que não faz parte da sua rotina. Ambos são contextos que vão construir o cenário perfeito para uma crise enorme daquelas que a criança não consegue se controlar. Analisar quais são os gatilhos da sua criança ajuda a entendê-la melhor, e a prevenir os “baldes transbordando” da sua criança. Além disso, vale reforçar que o gatilho da calma ajuda bastante, e é uma descoberta que leva tempo e muitos testes. Portanto, para identificar e entender cada um desses gatilhos, o que mais precisamos é observar e analisar cada situação. Deixar de observar, analisar e entender é abrir mão de excelentes oportunidades para conhecer melhor nossa criança, suprir demandas de rotina, de vida, de necessidades não atendidas, e também prevenir futuras situações semelhantes.

Para entender, vamos analisar aquele mesmo exemplo dado do supermercado, para aprender como fazer essa análise:

Suponha que, após buscar a criança na escola, os pais precisaram passar no supermercado. A criança chega ao supermercado às 18h, sendo que em geral às 19h começa sua Rotina Corujinha. Isso significa que nesse horário ela estaria jantando ou curtindo a família, que já estaria à meia-luz, só que hoje está num supermercado todo iluminado e cheio de barulhos, agitado, hiperestimulante.

Como está no horário que ela tem fome, ao longo desse passeio ela vai pedir comida para esses pais, que, na correria, esqueceram de alimentá-la. Bom, aqui temos um gatilho de contexto, porque a hora do dia já implica uma criança mais cansada, mais estressada e sensível.

Bom, passando por cada corredor para comprar as coisas, a criança que está sentada no carrinho não sabe, mas a empresa de marketing planejou estrategicamente para os biscoitos coloridos e cheios de personagens estarem na altura dos seus olhos. Ela vê um biscoito, cujo sabor e embalagem foram estudados para chamar sua atenção, e com a fome das 18h30 ela pede, cansada e sensibilizada, aquele biscoito que chama, que convida, que é feito para ser desejado por ela. Os pais, querendo

educar e sem querer dar açúcar naquele horário, dizem “não, não pode comprar”, e então temos o gatilho de momento, que é a gota d’água no balde que já estava a ponto de transbordar.

A criança, cansada, com sono, hiperestimulada, frustrada, explode e começa a chorar um choro sofrido, a gritar como se toda essa soma doesse em seu corpo. Ela chora desesperada como se sua fome lhe dissesse que aquele biscoito é sua última chance de se alimentar, a coisa mais importante da sua vida. Os pais, querendo ensinar que “não pode ter tudo o que quer na vida”, ignoram sua enorme responsabilidade nessa crise. Chamam a criança de chorona, birrenta, tentam ignorar, e o corpo da criança se sente abandonado e rejeitado. Isso piora ainda mais a crise, porque ela se sente ainda mais em risco.

Aí, a mãe se lembra do que leu neste livro. Ela pensa: “Puxa, eu esqueci, mas ainda dá tempo!” Ela se abaixa na altura da criança, para que ela se sinta considerada, respeitada e vista. Demonstra disponibilidade, esticando os braços e oferecendo colo. A criança, chateada, não quer, e a mãe diz: “Filho, eu estou vendo que você queria muito o biscoito, e está muito triste e bravo porque não o demos para você.” Nesse momento, ela está reconhecendo e legitimando a experiência da criança.

A criança fica curiosa, e fica em silêncio para ouvir a mãe, que continua: “Eu também fico chateada quando quero muito uma coisa e não posso comprar. Você quer um abraço? Estou aqui se precisar.” A criança agora se sente ouvida e resolve falar “eu quero o biscoito, eu quero muito, muito, muito mesmo!”, mas a mãe continua: “Lembrei agora que você está com fome, a gente acabou se esquecendo de te dar comida, né? Olha, esse biscoito tem muito açúcar e não posso dar porque me preocupo com sua saúde. Mas sabe o que pode comer agora? O biscoito de polvilho que você adora. Vamos lá comigo buscar? Você pode escolher qual você quer! Prefere o vermelho ou o azul?”

A criança se conecta com essa próxima etapa, e vai empolgada com a mãe escolher um biscoito de polvilho, se alimentar e ficar mais tranquila até chegar a hora de ir embora. A mãe finaliza com um “desculpa, meu filho, seu pai e eu simplesmente nos esquecemos da sua rotina”.

No entanto, para conseguir ter a calma e a paciência que demanda fazer essas análises, manter nossa própria calma e reconhecer nossa responsabilidade no acontecido, precisamos de uma boa dose de autoconhecimento e autocontrole. Como, apesar de cobrarmos da criança, muitas vezes não temos essas habilidades

emocionais desenvolvidas, nos ajudará demais a oportunidade de aprender, analisar e conhecer melhor essa parte de nós. Não só por tornar nossos dias mais leves ao conseguirmos ajudar nossas crianças nesses momentos de desafio, como para todas as nossas relações. É importante, também, porque a criança poderá se modelar em nós, espelhar nosso autocontrole nos seus dias, e, portanto, aprender com nossa experiência. Para que isso seja possível, precisamos começar um processo importante e intenso que é nossa própria alfabetização emocional, parte crucial de nosso segundo pilar!

CAPÍTULO TRÊS
SEGUNDO PILAR



Depois de falar tanto sobre os processos da criança, agora é necessário entender os processos de nós mesmos. Aqui vamos falar sobre nossos próprios processos, conhecer melhor como nós funcionamos, nossos próprios gatilhos e aprender técnicas para conseguirmos lidar melhor com nós mesmos no dia a dia. Assim, conseguindo fazer no nosso dia a dia o que queremos que nossa criança aprenda. Isso é necessário uma vez que modelar é fundamental na educação de nossas crianças. Isso se dá porque temos neurônios espelho, responsáveis por analisar neurologicamente o comportamento daqueles à nossa volta.

Na primeira infância, os neurônios espelho estão massivamente e ativamente presentes por ajudarem no aprendizado. Um bebê recém-nascido já imita seus cuidadores, enquanto um bebê aprendendo a andar está apenas neurologicamente copiando os movimentos espelhados à sua volta. Você não fica ensinando para o bebê “pé para a frente, agora o outro, olha eu fazendo” para ele aprender a andar. Ele simplesmente aprende. E no cérebro dele aqueles movimentos já estavam sendo preparados há muito tempo.

Os caminhos neurais necessários para o andar já estavam sendo traçados por meio da observação e do espelhamento. Dessa mesma forma, a criança vai se basear em você para muita coisa. Sua maneira de reagir, seu jeito de falar e até suas explosões de raiva. De fato, os neurônios espelho também protegem o bebê, ao passo que nesse espelhamento também se comunicam com o corpo do cuidador. Se o seu cérebro “dino” aparece numa crise de “birra” sua, querido adulto, sua criança também vai colocar o “dino” dela para fora, e é importante você saber disso para se conscientizar de como a paz e a leveza do seu dia a dia com a criança não mudam só com a sua expectativa e conhecimento sobre ela, mas também com seu autoconhecimento e melhora na hora de agir com ela ou perto dela. A atmosfera da casa faz toda a diferença no humor da criança, que tende a dançar conforme nossa música, porque nosso corpo é sua referência de proteção, calma e cuidado. Se, ao analisar, você percebe que a atmosfera da sua casa está estressante e pesada, provavelmente também

observará o corpo da criança acompanhando esse ritmo. Mas a boa notícia é que o contrário também é real! Busque se conhecer, trabalhar isso em você e o resultado será sentido por todo o ambiente da casa!

Inteligência Parental é aceitar seu processo de alfabetização emocional

Conforme falamos antes, quando éramos crianças nossos pais não tinham informações sobre a importância das emoções. Aprendemos a não chorar, seja porque “foi só um susto” ou porque fomos “corajosos no exame de sangue”. Era bem-visto não sentir, ou pelo menos não demonstrar aquilo que estávamos de fato sentindo. As emoções proibidas, como tristeza e raiva, eram engolidas a seco e ignoradas, como quem coloca sujeira debaixo de um tapete e finge que deixou de existir. Aprendemos que cada emoção tem uma cara, uma expressão, e com isso aprendemos também a julgar não só os outros como a nós mesmos, nos impedindo de fazer aquelas expressões para não levar bronca.

O medo, a tristeza, a raiva, eram todas emoções de crianças bobas e fracas, e precisávamos ser fortes e corajosos, bonzinhos e quietinhos, os alunos exemplo da sala, de quem a professora não ouve um pio.

E a expressão das emoções não era a única proibida de forma silenciosa e inconsciente pelos adultos: qualquer tipo de expressão sobre quem éramos era reprimida. Quantas vezes ouvi “para de bobeira” ou “quer chamar atenção?” ou “coloca uma melancia na cabeça” simplesmente porque queria fazer piadinhas ou fazer uma careta besta, abraçando toda a bobeira que há em mim.

Depois que criei a *PsiMama*, me percebia muito séria nas lives, mas nas palestras eu conseguia me divertir e as pessoas me chamavam de engraçada. Depois de analisar, percebi que nas lives eu tinha medo de os meus amigos de adolescência virem e rirem de mim. Eram eles que diziam que eu só queria chamar a atenção com bobeyras, que deveria colocar uma melancia na cabeça. Isso ficou gravado em mim e se tornou medo na hora em que me percebi vulnerável nas lives, podendo ser vista por qualquer um.

Depois que entrei em contato com essa ferida e esse gatilho, pude então lidar com isso, até que, finalmente, hoje em dia, consigo me divertir, fazer bobeyras e ser

genuína. E esse autoconhecimento me fez ver que eu deixava, muitas vezes, de ser “boba” com meus filhos por esses mesmos motivos.

Entrar em contato com tudo isso com certeza me ajudou demais na minha relação com o Théo e o Gael, assim como meu autoconhecimento sobre minhas “birras” e crises de raiva. É por isso que nos três pilares da Inteligência Parental temos o autoconhecimento *antes* do relacionamento: porque é fundamental termos uma boa relação conosco para conseguirmos ter a melhor relação possível com qualquer outra pessoa, que dirá então nossos serzinhos!

Portanto, no capítulo sobre relacionamento vamos falar mais a fundo sobre a legitimação dos sentimentos da criança, mas antes precisamos conversar sobre legitimar os nossos próprios. Essa legitimação faz parte do processo de correção que vimos anteriormente. Como expliquei, não vamos conseguir corrigir uma criança enquanto estivermos desregulados.

Vamos agora falar do nosso próprio processo de regulação e autocontrole emocional.

Tudo começa com nossa própria infância e nossos rótulos

Você sabia que grande parte das coisas que sabe sobre sua vida são discursos de outras pessoas? Fiquei maravilhada com isso no livro *O poder do discurso materno*⁷, de Laura Gutman, que me ajudou a descobrir que muitas das coisas que eu pensava saber sobre quem eu sou e a minha história eram, na verdade, versões que alguém me contou.

É natural que isso aconteça; meus pais só podem me contar as coisas do ponto de vista deles, e isso sempre será parcial. Acontece que nesse processo acabamos dependendo demais das facilidades e dificuldades das outras pessoas, além de nos limitarmos à perspectiva delas.

Uma vez, em um workshop, uma senhora disse que quando era pequena apanhava muito “porque era muito levada”. Pouco depois, fizemos um exercício de voltar a um dia das nossas infâncias para analisar esses rótulos, e ela percebeu que tinha apanhado por uma coisa muito costumeira na vida de crianças: brincando, ela derrubou algo que caiu e quebrou. Ela não tinha muito espaço para brincar, e estava muito empolgada, e apanhou muito por isso. Até então, ela acreditava que era um estorvo na vida da mãe dela, sendo a criança levada que era. Ela sentia uma dívida de gratidão com essa mãe, algo que pesava na sua vida, por ter sido uma filha tão difícil para essa mãe.

Olha o peso que essa pessoa carregava! Ela chorou demais nesse dia, abraçou a criança que ela era e disse: “Você não era um peso para ninguém, só estava presa numa casa sem quintal.” Ela conseguiu perceber a mudança de perspectiva sobre si mesma, sobre a própria vida, sobre sua personalidade. Disse que estava saindo de lá com a sensação de que tinha tirado um peso das costas.

Isso significa que esse processo acabou por aí, que era só isso? Não. Mas com certeza começou nesse momento algo muito forte e profundo, um ponto de partida, uma redescoberta de si mesma.

O mais importante aqui, agora, é você perceber o reflexo que isso teve no dia a dia dela com suas próprias filhas! Não só a forma de enxergar a criança, a infância, como também de aceitar suas filhas e de não rotulá-las, para que não cresçam com esse peso simbólico para o resto da vida, definindo como se enxergam e quem pensam que são.

É importante perceber como as expectativas irreais foram cruciais para toda essa história. O que essa mãe esperava de uma criança pequena trancada numa casa? Que maturidade e autocontrole eram esperados dela, tão novinha, como na lembrança que teve? E o que seria uma criança “levada” a não ser uma criança saudável que quer brincar mesmo estando trancada dentro de uma casa sem quintal?

Além de desconstruir expectativas irreais, é bom entender também como os rótulos são nocivos na infância. Sejam rótulos ruins, como “levada”, “chorona” ou “chata”, ou “bons”, como “o inteligente”, “o engraçado” ou “a boazinha”. Porque esses rótulos são apenas isso: rótulos. Generalizações que resumem de forma impessoal toda a complexidade de um ser humano. Como a autora descreve no livro que mencionei, a criança se sente vista e amada com base nesses rótulos, acaba inconscientemente por reforçá-los. Ela não se sente no direito de ser qualquer coisa diferente daquilo, de evoluir para novas formas de ser, e carrega esses rótulos para seus próximos relacionamentos, na relação consigo mesma e opinião pessoal para o resto da vida. É uma profecia, na verdade, que se realiza porque foi proferida.

Se você parar para analisar agora, consegue identificar quais rótulos da sua infância carrega até hoje? Consegue se perceber reforçando esses rótulos sem querer? Minha mãe sempre me disse que eu era sem jeito, meio estabanada, e é impressionante como eu não derrubo uma coisa sequer por semanas até estar de frente com ela. De repente, a mão fica mole, os cálculos ficam imprecisos e eu sou capaz de errar as coisas mais banais, e de forma inconsciente. O pior é que, quando ela percebe e comenta, eu fico chateada, então é um processo inconsciente bem burrinho porque eu não queria ser

reconhecida por isso.

Devagar fui entrando em contato com muitas coisas semelhantes que havia carregado por toda a vida, e aqui vale uma observação importante: o objetivo não é julgar nem culpar nossos pais. Pode ser que em algum momento isso chateie você, que o faça sentir raiva dos seus pais, e isso não é um problema. Se chatear e ter raiva fazem parte do processo de superação, e isso não significa que você esteja desonrando ou cortando relações com seus pais.

Significa, isso, sim, que você entende que eles deram o que tinham para dar, e mesmo assim isso pode ter feito mal a você. E reconhecer o mal que isso fez a você não significa dizer que seus pais não o amaram, ou que você não os ama mais. É apenas uma etapa importante no processo de autoconhecimento: entender que você hoje é o adulto que pode descobrir de verdade quem é, quais habilidades tem, quais rótulos realmente não o definem. Reconhecer que hoje você é o adulto. Que pode se permitir chorar, que não menospreza suas tristezas, que legitima suas emoções e se acolhe, mesmo que não tenha sido acolhido na infância.

Autoconhecimento como caminho para o autocontrole

Esse caminho em que buscamos entender aspectos da nossa infância que não batem com nossa experiência verdadeira são realmente desreguladores. Se alguém diz “não doeu, foi só um susto” quando você se machuca todo caindo de bicicleta, mas você sente que está doendo muito, você passa a acreditar que aquele adulto está certo. Você está sentindo a dor e registrando-a no nível inconsciente, mas conscientemente o registro que fica é do discurso “foi só um susto”, que você é dramática.

E então você se lembra de ter caído e de não ter doído, mas seu corpo treme ao ver uma bicicleta, fica nervoso ao pedirem para andar de bicicleta, não consegue vencer seu medo e não sabe o porquê disso, quando a dificuldade está em acessar a verdade que não foi nomeada: doeu bastante e você não teve condições de elaborar isso porque não foi permitido que estivesse doendo.

Estou dando esse exemplo para ficar mais didático, mas o que realmente acontece em geral não é andar de bicicleta, e sim controlar suas emoções, suas reações ou entrar em contato com a maneira como realmente se está pensando e sentindo. A desconexão consigo torna mais difícil esse controle, uma vez que não há a percepção

sobre o motivo de ter acontecido ou sobre como lidar com isso.

Por exemplo, a raiva, os gritos. Se você sentiu raiva, mas não pôde expressá-la, aprendeu a engolir, não a lidar. Você aprendeu a fugir dela como fugiria daquela bicicleta, em vez de realmente entender seus medos e enfrentá-los. Ver sua raiva chegando, abraçar, analisar e saber lidar. Aliás, ter ignorado essa raiva pode ser exatamente o que faz você extrapolar quando sente ela, hoje, com sua criança. É como se você estivesse liberando com ela todos os gritos que não deu na infância. Infelizmente, se a gente não cura nossos machucados da infância, acaba “sangrando” eles em cima das nossas crianças. Por isso o autoconhecimento é tão importante para desenvolver o relacionamento.

O que estou propondo agora a você é olhar essa “bicicleta” nos olhos e entender o que ela acabou representando para você ao longo de tantos anos. É finalmente perceber que suas emoções não são tão bem controladas quanto você gostaria, porque você não sabe de onde vem esse medo delas, muito menos sabe como lidar com elas, e tem muitas delas guardadas dentro de você, precisando extravasar. Depois de tanto tempo sem andar de bicicleta, será que ainda sei andar? Será que ainda vou cair e me ralar todo? Será que ainda dá tempo de aprender a lidar com minhas emoções?

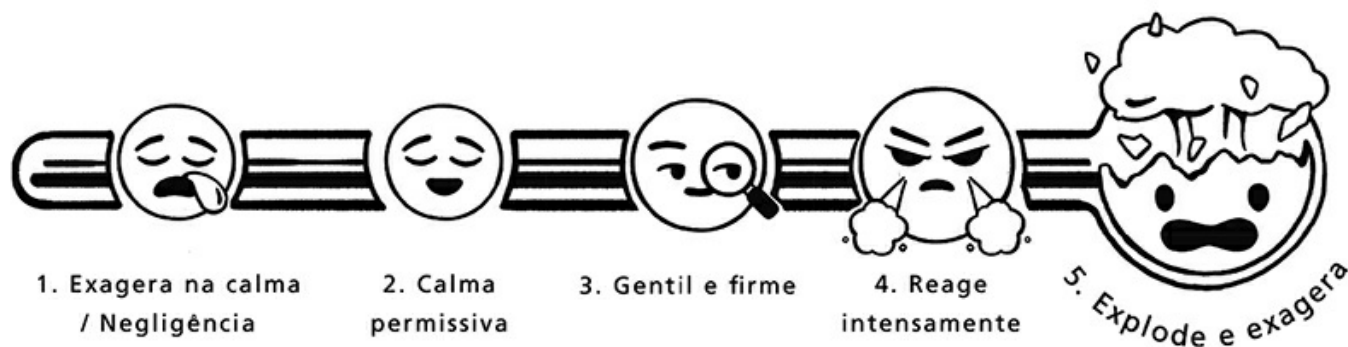
Em outras palavras, quando eu chorava e sentia raiva, sofria retaliações por todos os lados. Será que não sei lidar com essas emoções porque não me permitiam senti-las, e, portanto, nunca me deixei senti-las por tempo suficiente a ponto de conseguir aprender a lidar com elas?

A gente vai colocando debaixo do tapete, engolindo até explodir. E isso não é bom para ninguém, principalmente quando o tapete está tão cheio de coisa embaixo que qualquer poeirinha já causa uma explosão. E vamos combinar que, nesse dia a dia corrido, atarefado, cheio de telas e obrigações, tem muita coisa para colocar debaixo desse tapete, né? Então melhor mesmo aprender a lidar com tudo isso da melhor maneira, porque senão o tapete lota, tropeçamos nele e, quando vemos, toda aquela sujeira está aqui fora de novo, bagunçando a nossa vida. De nada adiantou usar o tapete como esconderijo, porque agora só piorou: em vez de limpar um pouquinho de cada vez, precisamos limpar tudo. E, pior, sujamos a criança toda e ainda a culpamos pela bagunça. Injusto, né?

A sugestão é aprender a lidar com seu corpo, com suas emoções, e então lidar dia após dia, pouquinho a pouquinho, sem deixar acumular. Assim você evita a explosão, e consegue ter a sensação boa de conseguir, devagar, pequenas conquistas.

Como começar o processo de autoconhecimento?

Primeiro eu sugiro uma análise: qual o seu grau de resposta aos momentos mais difíceis com sua criança? Sim, quero saber se você responde calminho (olhar imagem a seguir), uma calma quase negligente, se você responde passivamente, se consegue responder de forma compassiva e democrática, se acaba exagerando na resposta ou, até mesmo, explodindo de vez.



Essa análise vai ajudar você a entender o que precisa melhorar. Porque é importante entender que sermos passivos também não é uma boa reação: o que você está pensando e sentindo naquele momento?

Muito se fala sobre autocontrole e controle dos impulsos nas explosões de raiva e autoridade, mas você sabe que existem explosões de passividade também? E isso igualmente exige controle de impulsos para não “tartarugar”, quer dizer, entrar no casco e ignorar.

Vou explicar melhor: de forma simples, nosso cérebro primitivo vai responder lutando ou fugindo, certo? Esse se torna, com o tempo, o seu padrão de reação, seu repertório, sua reação automática. Seja atacar ou se fazer de morto, ambas as reações são negligentes com a criança porque não têm como foco o cuidado e a resolução da questão. Mas conseguir responder diferente disso exige muito autoconhecimento, a começar por saber qual a sua resposta mais frequente. Admitir que esse foi o caminho que você aprendeu, que funcionou e que você, então, exercitou durante grande parte da vida pode deixar evidentes muitos aspectos das suas experiências e das suas relações.

Outro detalhe importante é saber que não estou falando de “personalidades” nem de “temperamentos”, mas sim de um padrão de reação aprendido e que pode ser

mudado. Nosso cérebro tem a capacidade incrível de sempre se desenvolver, evoluir e mudar, portanto não é algo que será assim para o resto da sua vida. Analisar e identificar serão pontos importantes para esse processo de mudança.

Depois de identificar se você tem preferido a luta ou a fuga, agora podemos buscar entender as origens disso. É interessante analisar como nossos pais reagem, o que víamos, se repetimos ou repelimos aqueles padrões, e a qual conclusão chegamos. Esse histórico pode ajudar você a se entender melhor, entender sua história e, quem sabe, identificar gatilhos.

A próxima etapa é a de identificar gatilhos. Precisamos entender quais são aquelas coisas que tiram do sério completamente e muito rápido. Vamos dividi-las em *gatilhos de momento* e *gatilhos de contexto*.

Gatilhos de momento

Gatilho de momento é o que contribui para você explodir, a gota-d'água que faz seu balde transbordar, mas não é o que enche todo esse balde. Esse gatilho pode ser oriundo de feridas emocionais, acontecimentos anteriores que marcaram você inconscientemente e que, quando sente ou pensa algo semelhante ao que sentia e pensava em momentos emocionalmente impactantes, praticamente o ancoram de volta naquela cena, fazendo você reagir como reagia ou como gostaria de ter reagido naquele tempo.

Uma vez meu marido me disse “vou para o quarto ligar para o meu pai com a porta fechada, já volto”. Eu falei “ok”, mas aquilo me incomodou, tipo “ué, vai falar segredinho?”. E fiquei irritada, mas nem me liguei. Depois, quando ele voltou, tivemos uma briga gigante por algo extremamente besta, e eu exagerei demais na minha reação. Eu sei que exagerei porque, no momento em que eu estava brigando com ele, pensei “opa, opa, tô pegando pesado”, e ele parecia bem surpreso com minha reação. Então, eu — que já estava mergulhando nesse processo — fechei os olhos e observei os pensamentos que vinham à minha cabeça. E eles diziam “ele está te excluindo, ele está cheio de segredos, estava falando de você”. Aquele sentimento ruim me esquentando a barriga e as bochechas, parecia que meu corpo todo tremia de raiva e tristeza ao mesmo tempo.

Tentei me lembrar de quando me sentia assim, e lembrei de quando era nova e

meus pais eram separados e só morávamos eu, minha mãe e meu irmão em casa. Lembrei de uma decisão, que não sabia ao certo qual era, que estava sendo tomada entre eles num quarto, e quando cheguei simplesmente me comunicaram. Lembrei de outra ocasião, quando era adolescente, e percebi esse sentimento voltando quando me excluíram da panelinha de amigas, e essa decisão tinha acontecido numa conversa da qual não participei. Lembrei de trabalhos de escola que foram mudados sem minha opinião.

Lembrei de inúmeras vezes em que essa ferida reapareceu, já atravessada por todas essas experiências anteriores, e todos os conceitos que criei sobre mim mesma a partir disso: ninguém me quer por perto por muito tempo, eu não sei trabalhar em grupo, se não estou presente na reunião eu sou o assunto dela, coisas assim. Crenças, opiniões, fantasias e realidades misturadas sem distinção, e sem que em nenhum momento eu tenha passado por elas conscientemente, apesar de fazer terapia desde nova.

Parentando sua criança interior

Observei tudo aquilo passar por mim, raiva e tristeza abriram espaço para uma clareza maior: muita coisa fazia sentido, e aquele sentimento de engasgo era recorrente e antigo. Eu costumava ter sonhos em que isso acontecia e minha voz não saía.

Então, voltei para o momento presente com toda essa informação. Reconheci que estava numa situação diferente, e que no aqui e agora outra coisa acontecia. Primeiro, expliquei tudo isso ao meu marido, para que meu ataque fizesse algum sentido para ele. Depois ele me explicou que tinha ido para o quarto porque não queria que o barulho das crianças brincando na sala atrapalhasse a conversa dele.

Voltar para o momento presente me ajudou a entender que, apesar de aquelas emoções e pensamentos serem gatilhos para reviver coisas que eu temia repetir na minha vida, hoje elas não se repetiam mais. Pude perceber que esse medo existia, entrei em contato com ele, reconheci sua importância e a necessidade urgente de cuidar dele. Entender que hoje posso dizer para as pessoas que amo “não decidam nada sem mim, por favor, eu gostaria de estar presente nas decisões” e também entender que, quando eu não puder estar, está tudo bem. Entender que meus medos infantis fazem todo o sentido, e foram necessários para me proteger, mas que hoje

tenho outros recursos.

Uma coisa que me ajuda muito é fechar os olhos e reviver aquele momento, voltar naquele dia, e nesse mergulho aproveitar para dizer as coisas que eu gostaria de ter dito. Destruar as angústias, libertar as palavras que ficaram trancadas no meu peito e finalmente começar a sarar essas feridas, fazê-las parar de sangrar em cima daqueles que amo e convivo.

Percebi que eu acabava falando aquelas coisas na situação errada, com as pessoas que nada tinham com isso. E vale dizer que não liguei para minha mãe e irmão e tirei isso do peito. Eu até poderia, talvez, quem sabe, entender o que realmente aconteceu naquele tempo, se é que eles se lembrariam disso. O mais importante, de qualquer forma, é como ficou para mim e por quê, e reviver isso num exercício de respiração e aprofundamento com certeza é mais restaurativo.

Aprendi essa prática na formação em Especialista Emocional pela Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional, e por mais que o processo terapêutico ensinado lá seja mais complexo e profundo que isso, percebo que esse exercício já me ajuda bastante no dia a dia, nos pequenos gatilhos, quando me dou conta das minhas feridas.

É como se no meu dia a dia eu reconhecesse que dentro de mim tem a Nanda e a Nandinha. Às vezes a Nandinha se irrita, se incomoda ou teme alguma coisa. Ela chora, esperneia, não sabe lidar com aquilo. Quando percebo que é ela que está aparecendo, entro em contato com minha criança interior, coloco a Nanda em ação e acolho a Nandinha. Eu digo: “Eu entendo você se sentir assim. Isso te protegeu/doeu por muito tempo.” Eu legítimo, acolho, depois digo: “Agora vamos analisar essa situação com as informações que tenho hoje.”

Eu não calo o choro nem a dor da Nandinha, mas também não faço dela verdade absoluta, nem me agarro a ela. Uso essa dor como ponto de partida para trabalhar e ressignificar essa dor, esse desconforto, e finalmente consigo, devagar, e sem me cobrar por aqueles sentimentos, ir aprendendo a enxergar e lidar de outras formas.

Situação após situação, gatilho após gatilho, isso vai transformando minha relação com o mundo, e também comigo mesma. E transforma a relação com nossas crianças porque, como diria Elisama Santos no seu excelente livro *Por que gritamos*⁸, “A criança só pode ser criança quando o adulto se comporta como adulto”.

Gatilhos sensoriais

Aqui temos gatilhos que são relacionados ao nosso processamento sensorial, que é único de cada indivíduo. São ao todo sete sentidos: audição, olfato, tato, paladar, visão, vestibular e proprioceptivo. Como cada um de nós processa cada sentido de maneira diferente, teremos alta sensibilidade para uns, média a baixa para outros, e os gatilhos geralmente se encontram na alta sensibilidade.

Por exemplo, eu não ligo mesmo que mexam em mim, que meus filhos subam em mim, às vezes eles ficam aglomerados em cima de mim, um na cabeça e o outro nas costas. Não me incomoda. Mas, se eles fazem barulhos com a boca, rapidamente perco a paciência, porque minha audição é extremamente sensível: ouço até frequências incomuns, como a estática da TV. Para identificar esses gatilhos, precisamos entender nosso processamento sensorial e de nossos filhos, e assim conseguimos identificar nossos gatilhos sensoriais.

Gatilhos de contexto

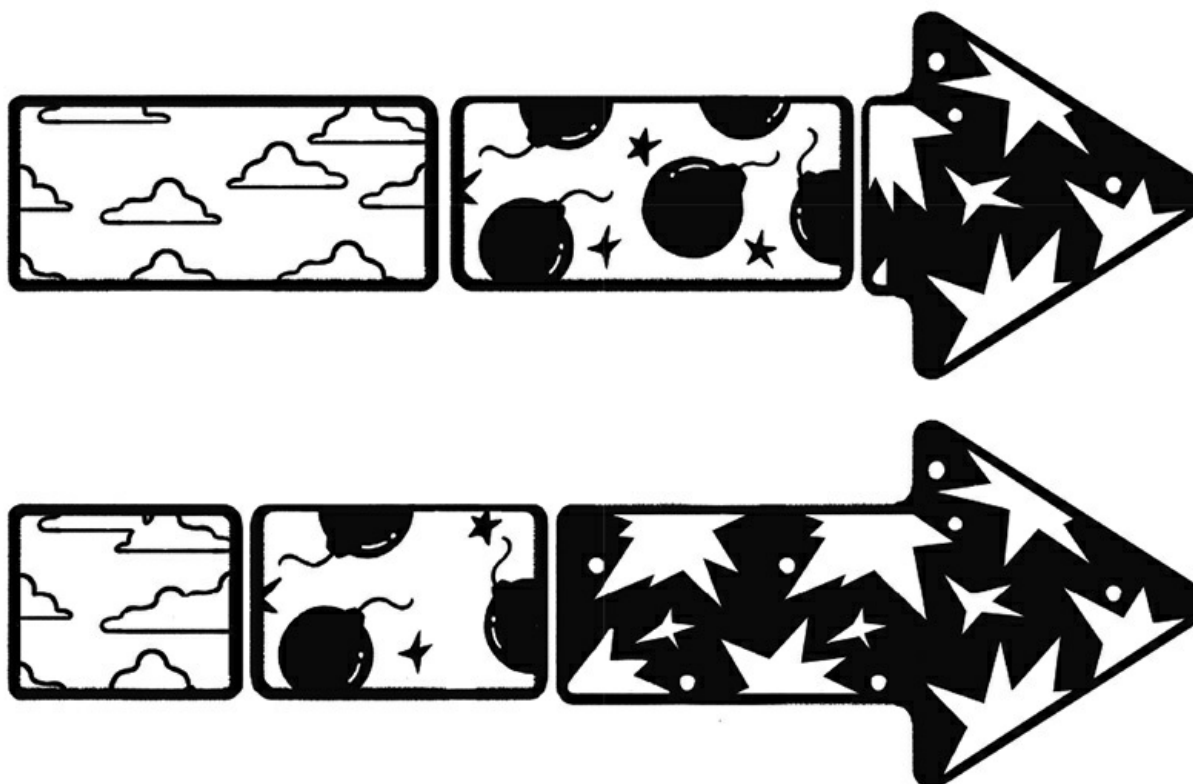
Gatilhos de contexto são todos aqueles estressores do seu contexto de vida que tornam seu limiar de paciência, ou tempo de ação, mais curtinho. Eu, por exemplo, preciso ter tempo todos os dias depois que meus filhos dormem para assistir alguma coisa engraçada antes de dormir. Quando não tenho isso por dias acumulados, minha paciência começa a se esgotar muito fácil. A mesma coisa acontece quando fico muitas noites sem dormir bem, ou se minha alimentação está ruim, ou ainda se tenho prazos vencendo sem tempo nem condições de entregar minhas coisas a tempo.

Para entender seus gatilhos de contexto você precisa, primeiro, analisar os estressores que lhe rodeiam. Ao entendê-los, você terá mais condições de analisar e perceber quais deles têm sido gatilhos para sua falta de paciência.

Estressores: obstáculos para o autocontrole

Para conseguir ter mais autocontrole, precisamos ter tempo para nossa reação às emoções. Se o tempo entre algo que chateia você e sua explosão for muito pequeno, você não terá tempo hábil para reconhecer e lidar com sua emoção antes que a

explosão aconteça. Chamo isso de “limiar de paciência”, o tempo de ação entre a emoção e nossa reação a ela. A diferença entre *agir* sob a emoção e *reagir* a ela. E o que vai ditar essa diferença entre a primeira seta e a segunda é tanto quão estressados estamos quanto quão bem nos conhecemos.



Portanto, é preciso analisar com carinho estes dois pontos: estressores e autoconhecimento.

Mas o que são estressores?

O estresse é a diferença entre nossa expectativa e a realidade que encontramos. A distância entre como gostaríamos que as coisas fossem e como elas realmente são ou estão pode ser algo bastante estressante. Lembra que vimos que o hormônio do estresse é o cortisol, que vai se acumulando no corpo ao longo do dia, mas que é liberado em grande quantidade, junto com a adrenalina e a noradrenalina no momento em que nosso cérebro de fuga, congelamento ou luta entra em ação? E isso acontece frequentemente no momento enlouquecedor em que entramos em contato com a diferença entre realidade e expectativa. Nos faz comer mais, dormir pior e deixa nosso limiar de paciência bem curtinho, já que o cérebro reptiliano fica ali à espreita,

atento, pronto para aparecer a qualquer momento, com a intenção de protegê-lo.

Imagine se, em vez de sentir raiva porque o elevador passou direto pelo seu andar, a raiva fosse porque você está preso na floresta e com a sensação constante de ameaça por animais nativos. Bom, faz sentido que o cérebro de proteção estivesse sempre pronto para ser acionado. O processo é o mesmo: apesar de você não estar correndo risco de vida, seu corpo interpreta esse estresse constante como um ambiente ameaçador. Por mais que não seja uma onça-pintada e sim um chefe irritante ou um pai exigente e controlador, os estressores deixam seu corpo atento para acionar sua proteção. Vamos analisar quais estressores são esses, para então identificar o que podemos fazer para desestressar.

Outra informação interessante é que, ao chorar, liberamos cortisol na busca por autorregulação. Portanto, naqueles momentos em que o estresse e o cansaço acumulam tanto que só lhe resta chorar, chore. Se seu bebê ou criança parece algumas vezes chorar sem motivo aparente e nada ajuda a parar, abrace, acolha e permita que as lágrimas escorram. Temos o hábito de querer fazer o choro cessar, seja nosso ou da criança, mas o saudável é nos permitir, nos entregar e dar espaço para o nosso corpo se regular!

Deixar a criança chorar, mas não a deixar sozinha

Isso diz muito sobre a relação que nós, adultos, temos com o choro. O quanto essa necessidade de chorar da criança nos incomoda, como acabamos entrando num pânico muito grande para fazer isso cessar — o que pode não ser a melhor solução.

Muitos de nós, que viemos da criação tradicional, temos esse conceito de que criança não tem que chorar, de que deve ser parabenizada por não ter chorado. Eu me lembro de adaptações de escola, no início do ano. Existem escolas que fazem fotos parabenizando as crianças que não choraram na adaptação. No Brasil, temos essa forma de enxergar o choro como se fosse um exagero, um drama, dão medalhas nos laboratórios para crianças que não choraram quando fizeram o exame de sangue, e nessa medalha está escrito “herói”.

Então, vemos o choro como fraqueza, e a ausência dele como crescimento e maturidade. Muitos de nós, adultos, tivemos nossos choros silenciados, ouvimos a frase “engole esse choro” e, assim, crescemos aprendendo que chorar era um absurdo

e que não deveríamos nem poderíamos chorar. Nos escondemos quando o choro vem, nos perguntamos se é motivo suficiente para chorar, pedimos desculpas quando alguém está nos vendo nesse momento vulnerável.

Dessa forma, quando nossos filhos choram, isso dói em nós. Quase sempre nos incomoda, às vezes irrita, nos deixa bravos mesmo, e a vontade que temos é que aquele barulho pare, que aquele choro cesse. No entanto, muitas vezes o que a criança está precisando é chorar, e, frequentemente, em vez de ficarmos tentando fazer a “birra” parar, o choro cessar, o que precisamos é mostrar para aquela criança que estamos ali, junto dela. Mesmo que ela peça espaço, o provável é que ela não queira distância.

Tem criança que não quer você do lado, que não quer que você pegue nela, mas que esteja perto, esteja próximo, mostre seu apoio, sua empatia, seu colo disponível para quando ela precisar. E deixe que ela chore. É bem possível que essa criança chore, chore, chore, depois enxugue as lagriminhas, lhe dê um abraço e vá brincar. Chorar era tudo de que ela precisava.

Então, o que eu sugiro é que você exercite permitir que a sua criança chore e se coloque disponível para acolher esse choro. Precisamos repensar esse medo da vulnerabilidade da criança. Não chorar não significa que você seja forte, é sinal de que está engolindo e reprimindo muita coisa.

Quantos de nós temos muitos choros da nossa infância ainda retidos dentro de nós? Que muitas vezes viraram raiva, que muitas vezes viraram tristeza? Precisamos trabalhar isso em nós mesmos. Então, feche os olhos e lembre-se da criança que você foi, dos choros que você não chorou, dos gritos que não gritou, das raivas que nunca pôde dizer que sentiu, e acolha essa criança, enquanto o adulto que você é hoje, com os recursos que tem hoje. Lembre-se da criança que você foi e diga: “Você tem todo o direito de sentir! Você pode sentir raiva, pode sentir tristeza, pode sentir vontade de chorar. Você é uma pessoa!” Permita, autorize a criança que ainda está aí dentro de você a sentir. E assim o choro da sua criança vai incomodar menos você, porque você estará permitindo que sua criança interior chore.

Às vezes o choro da criança nos incomoda porque é como se tivéssemos aprendido que, se não tínhamos aquele direito, então ninguém mais tem. A ideia é abrímos mão disso e dizer que a criança tem esse direito da mesma forma que você. Quebre esse ciclo! Chore quando sentir vontade de chorar, chore para que esse choro não vire grito, para que não vire bronca, para que esse choro não vire coisas mais sérias. Chore

e permita à sua criança chorar.

“Basta que uma criança chore, se machuque ou simplesmente peça um colinho ou fale com a voz mais ‘mole’ para que adultos próximos se sintam irritados e digam frases como ‘que manha, hein?’ ou ‘cuidado, ele está te manipulando’ ou ainda ‘ah, que vida mansa, quero ver se vai saber enfrentar o mundo desse jeito’.

A irritação do adulto acontece porque uma criança acolhida ‘enfia o dedo’ em sua ferida latejante, aquela lá de trás, exatamente por não ter sido acolhido e confortado quando precisou. Uma moça em um workshop completou que quando precisava de acolhimento recebeu ‘paulada’.

Que medo é esse que as pessoas têm de serem manipuladas, dominadas e ludibriadas por seres três vezes menores, mais frágeis e que simplesmente veneram seus principais cuidadores porque deles depende sua própria vida? Provavelmente, porque não receberam o que precisavam e no fundo fica a sensação: ‘se tive que ser forte, por que com essa criança será diferente?’

Precisamos curar nossas feridas o quanto antes. Precisamos olhar pra elas, deixar de nos anestesiarmos com tanta tecnologia e coisas pra fazer, precisamos encarar nossa realidade emocional e acolher a nossa criança que chora em algum canto esquecido dentro de nós. Por nós mesmos, pelas nossas crianças, pelo nosso futuro.”

Tamira Viana [@tamiraviana_psi]

Estressores ambientais

Estressores ambientais são aqueles que tornam seu ambiente estressante. Eles podem ter a ver com a estrutura, como uma cama desconfortável, um chuveiro que nunca funciona direito ou uma casa bagunçada, ou com aspectos demandantes, como um chefe que cobra demais, um colega que não deixa você em paz ou um trabalho que você detesta fazer. Esses são aspectos externos a você, e que você pode, quem sabe, analisar para melhorar ou tornar a situação mais leve. Nesses momentos percebemos que pequenas coisas podem estar nos chateando.

Lembro de uma vez em que fui passar uns dias na casa de uma amiga, e depois de dois dias lá eu já estava muito estressada, fora de mim. Comecei a analisar e percebi que a casa dela era toda desconfortável. O chuveiro não funcionava direito — a água era fria demais ou quente demais —, a porta do box não fechava direito, precisava ficar segurando, e todo banho era desagradável. Eu tinha que colocar a roupa dentro do banheiro, o que me desagrada profundamente, e quando saía do banho estava mais estressada do que quando tinha entrado. O banho é uma coisa extremamente importante para mim, um momento que me renova. E ficar tantos dias sem aquele momento realmente estava me estressando bastante. Ao perceber isso, pude não colocar mais tanto peso, mas se fosse minha casa eu teria que consertar tudo

urgentemente se quisesse voltar a ter dias mais leves.

Estressores emocionais

Esses são os estressores internos e totalmente seus. Medos, inseguranças, expectativas, ansiedade, autoestima etc. A expectativa, por exemplo, de ter um banho relaxante era parte do meu estressor naquela viagem. Depois que baixei as expectativas e entendi que aquilo era o que eu tinha, pude aproveitar melhor os banhos e encontrar soluções para a porta do box.

Aspectos internos muito frequentemente estão envolvidos com os externos para se tornarem estressores. A baixa autoestima por si só pode ser ruim, mas se torna estressante quando você precisa fazer apresentações no trabalho. A pressão externa de alguém pode ou não ser um estressor para você, dependendo de como funciona internamente, de que forma toma, quais gatilhos aciona.

Estar consciente desses estressores ajuda muito a começar a resolvê-los, uma vez que eles podem passar anos doendo sem que você os identifique, e sem ter a oportunidade de olhar nos olhos deles e efetivamente fazer algo para mudar. Muitos desses estressores são questões mais profundas nossas, e essa é uma excelente oportunidade para entrar em contato com elas, olhar nos olhos delas e decidir o que pode ser feito para trabalhá-las, elaborá-las e melhorá-las. Saber quais são seus gatilhos, estressores e feridas com certeza são passos importantes para o autocontrole, uma vez que é preciso se conhecer para conseguir se controlar.

O autoconhecimento é uma jornada

É muito difícil passar anos convivendo com alguém sem conhecer essa pessoa bem, e quando isso acontece é porque há uma distância ou um bloqueio. Essa pessoa se torna inacessível. Por isso, mesmo convivendo com ela por anos, não a conhecemos muito bem. Acontece que muita gente passa a vida inteira tendo um relacionamento semelhante a esse *consigo mesmas*. Essas pessoas não se conhecem muito bem, sabem pouco sobre si mesmas e suas dores, não reconhecem muitos de seus próprios pensamentos e sentimentos nem assumem para si mesmas suas responsabilidades afetivas. Elas não sabem se acolher, não conseguem se aceitar, e têm tantas outras

dificuldades de lidar consigo mesmas.

Isso não acontece à toa: nossa cultura tradicional ensina à criança que ela não pode chorar, não pode sentir raiva, que é o príncipe encantado que vai salvar a donzela, quando a verdade é que só ela pode salvar a si mesma. Passamos uma vida inteira buscando no outro a solução (e o motivo) dos nossos problemas, aprendemos que psicólogo é coisa de gente doida, e que emoções são coisa de gente fraca. Aprendemos a obedecer sem questionar, e por isso aprendemos a sequer parar para pensar o que sentimos ou pensamos sobre aquilo, porque não vai importar mesmo. São os adultos que mandam e não faz diferença. Não adianta argumentar, não adianta ter voz, então a criança se cala, e aprende a assim ficar.

A criança aprende que é o adulto que sabe se algo é motivo ou não para chorar, se doeu ou se foi só um susto, é o adulto que sabe a quantidade de comida que ela tem que comer, é o adulto que sabe sobre a criança.

Devagar, e a cada uma dessas afirmações, a criança corta sua comunicação com seu corpo, passa a desacreditar de si mesma. E assim, com anos e anos disso, naturalmente ela se desconecta de si mesma. Se criança não tem que querer, então ela desaprende a querer, ou aprende a pedir o que quer de uma forma totalmente equivocada e deslocada, chegando ao ponto de não mais saber sequer o que realmente quer.

Então nos tornamos adultos desconectados de nós mesmos, o que é bem frequente. Quando os filhos vêm, trazem aquela sensação de estranhamento. É um mergulho em nós mesmos perceber que aquele pequeno ser agora depende de nós, de quem somos e de como lidamos com a vida. Para saber lidar com eles, primeiro precisamos saber lidar conosco. Para acolher o choro deles, precisamos saber acolher o nosso. E, se não seguimos por um caminho de autoconhecimento, acabamos projetando em nossas crianças nossas expectativas, medos e frustrações. E aí vêm os rótulos, dificuldades, mais estresse com as expectativas frustradas, mais medos e incertezas. Seu relacionamento com a criança vai se construindo em uma base desorganizada e incerta.

Lembra da criança que apanhava porque era levada, mas na verdade só estava presa numa casa sem quintal? É o autoconhecimento que vai possibilitar que você entre em contato com sua expectativa de a criança não ter energia ou vontade de brincar, de a criança pequena ter uma noção espacial incrível a ponto de brincar sem quebrar nada, que a criança consiga viver numa casa sem quintal sem sentir falta de espaço para

correr, pular e dançar. É o autoconhecimento que vai permitir a você assumir suas expectativas irreais para não descontar suas frustrações na realidade que sua criança apresenta e representa. E para alcançar esse nível de autoconhecimento precisamos, primeiro, nos reconectar conosco.

Reconectar é estar atento a si mesmo. É aprender a ouvir seu corpo, a aguçar seus sentidos, é começar a esmiuçar seus pensamentos em pequenos trechos e analisá-los para descobrir mais sobre você. É buscar entender o que faz bem a você, o que o chateia, entrar em contato com o que você ama fazer e o que não suporta. É saber o que renova, tranquiliza ou apavora você. É saber pequenos detalhes sobre você que vão ajudá-lo a estabelecer limites saudáveis, testar coisas novas, respeitar sua felicidade.

Reconectar é desenvolver a habilidade de perceber seu corpo, de observar e de se comunicar com ele. Começar a perceber a raiva chegando, perceber o que acalma você, é começar a analisar seu corpo e suas emoções como quem está se vendo de fora. É conscientemente criar estratégias para lidar consigo mesmo e começar a testar uma por uma até descobrir o que realmente funciona. Reconectar é entrar em contato com suas dores, dificuldades, facilidades e habilidades. É querer aprender a lidar com questões que antes você nem sequer aceitava que eram suas, porque não entrava em contato com elas.

E, mais importante, é começar a perceber e entender sua responsabilidade afetiva por sua própria vida em vez de culpar os outros, as situações, os políticos, o país. E, sem qualquer vergonha, aceitar que reconhecer esses erros é uma oportunidade incrível para aprender e começar a treinar e acertar. Nenhuma habilidade ou hábito novo vem sem treino.

É importante entender que o autoconhecimento é menos uma luz que bate do nada e mais um processo diário de construção consciente e intencional. É muito mais parecido com começar a correr maratonas do que com ter ideias incríveis. É uma jornada diária! E você não começa correndo a maratona, começa caminhando devagar, e por pouco tempo. E, dia após dia, os minutos viram horas, os metros viram quilômetros. Com tempo, dedicação e determinação, sua caminhada vai virando uma maratona.

Mas não precisa ser pesado, difícil, doído. Pode ser algo leve, devagar e confortável no começo. Você só vai começar a fazer caminhadas mais longas quando já estiver pronto e disposto para isso. Não precisa começar querendo correr uma maratona! Não é começar o processo de autoconhecimento já querendo saber tudo sobre si

mesmo e trabalhar cada pequeno detalhe com pressa. É compreender que o processo leva tempo, e respeitar o seu tempo nele.

Autoconhecimento emocional

Outro ponto crucial nessa jornada é se alfabetizar emocionalmente, e entender que quando éramos pequenos isso não era uma realidade. Nossos pais não sabiam da importância disso nem liam livros como este, então precisamos aceitar que nosso processo, em geral, começa junto com o das nossas crianças. É a oportunidade de começar um projeto em família.

Descobrir o que acalma você ou identificar qual emoção está tomando conta pode parecer supersimples, mas no dia a dia não é tanto. Pode parecer óbvio, mas nossas emoções não são tão evidentes para nós quanto imaginamos ser, e a prova disso é que muitas vezes não sabemos expressá-las. Guardamos e não falamos delas porque não saberíamos explicá-las, nos perderíamos no processo, não saberíamos a nossa real necessidade, do que precisamos e como pedir.

No livro *Comunicação não violenta*², Marshall Rosenberg propõe uma comunicação mais autêntica em que você expressa sua necessidade e faz um pedido, e essa é a parte mais difícil: saber do que precisamos. Saber quais são as nossas necessidades é difícil por estarmos há tanto tempo desconectados de nós mesmos, o que nos faz saber muito pouco sobre o que realmente pensamos, sentimos e precisamos.

Passar pelo processo de esmiuçar seus pensamentos e sentimentos pode ajudar a, devagar, identificar alguns deles. E, também devagar, ir dando nomes e relacionando pensamentos e sentimentos a vontades e necessidades. Pouco a pouco, vamos aprendendo essa comunicação de forma mais eficaz, não só com o outro, mas primeiro conosco.

Nesse processo começamos a identificar as emoções, dar nomes a elas, ficar mais íntimos delas, e com o tempo percebemos quando estão tomando conta de nós. Quando estão acionando o nosso dinossauro interior, para que possamos agir o quanto antes a fim de evitar a explosão. Notar não só seus pensamentos e sentimentos, mas também a sensação corporal que eles trazem.

Em mim, a raiva começa como um calor nas bochechas. Na hora em que elas

ficam vermelhas eu começo a sentir a raiva chegar. Quando meu limiar está alto, tenho tempo hábil para dizer “opa, preciso ir me acalmar”, para analisar o gatilho, para entender o cenário. Quando o limiar está baixo, posso até explodir, mas logo tenho a oportunidade de assumir que exagerei na reação, e, não importa o que tenha acontecido, essa responsabilidade de me deixar estourar é somente minha.

Esse processo é importante na alfabetização emocional das nossas crianças, porque modelamos uma administração emocional, mesmo que eles observem apenas nossas tentativas frustradas no começo. Percebo que, quando não dá certo, meus filhos aprendem muito com isso. Eles compreendem não só que sou humana, mas também que é um processo. Quando consigo, comemoramos juntos.

Quando não consigo, uso a técnica que chamo de 4 Cs do Reconecta, mas, antes de apresentá-la, preciso explicar o que são os gatilhos da calma e como se conectar com eles.

Bom, já sabemos o que são gatilhos de contexto e gatilhos de momento, e sabemos também que ambos nos impedem de manter a calma. Agora quero apresentar a você gatilhos que vão ajudar, gatilhos bons: são os gatilhos da calma, aqueles recursos que buscamos no tempo hábil entre perceber a explosão chegar e efetivamente explodir, para que possamos reencontrar nossa calma.

Esses gatilhos podem ser imagens, cheiros, cores, lembranças, lugares, texturas, objetos. Cada um de nós tem algo específico que nos acalma, ou “algos”. Vamos separá-los em *Gatilhos da Calma Internos* e *Gatilhos da Calma Externos*. Os GC Internos são os autorregulatórios, como respirar fundo, imaginar um lugar de paz, pensar em uma cor ou um cheiro ou uma música, lembrar coisas boas, contar, cantar. São recursos internos que você pode buscar para se ajudar a voltar para o seu centro. Já os GC Externos são os corre regulatórios. Por exemplo, alguém lhe dar um abraço, ou buscar elementos externos a você, como incensos, ligar uma música, buscar uma foto, pedir ajuda para alguém. Crianças pequenas em seu processo corre regulatório, em geral, iniciam apenas buscando Gatilhos da Calma Externos, que frequentemente somos nós. A partir disso, aprendem a autorregulação, conseguindo com o tempo internalizar esses processos e não depender tanto de elementos externos para conseguir se acalmar. Depender de elementos externos para se acalmar pode colocá-lo em uma posição difícil, em uma situação em que não encontre nenhum para ajudá-lo. Por isso sugiro que, no seu processo de alfabetização e autoconhecimento emocional, comece buscando Gatilhos da Calma Externos, mas devagar evolua para

Gatilhos da Calma Internos porque são mais seguros.

Uma mãe certa vez perguntou numa palestra se haveria problema em ensinar o filho a bater num boneco quando sentisse raiva. Expliquei que existem alguns problemas, o primeiro é que a criança acaba dependendo do boneco, sendo que ela sentirá raiva em momentos que o boneco pode não estar, e aí vem o medo de ele sentir vontade de bater em algo e acabar mirando em uma criança, que se parece com aquele boneco. Segundo que naturaliza a violência, autorizando que se use dela quando for para se acalmar. E terceiro que, ao bater, a criança acaba por alimentar neuroquimicamente aquela raiva. Ora, se a criança se sente em perigo e libera os hormônios da raiva, ao bater com raiva no boneco, ela pode estar liberando ainda mais e alimentando o estado de raiva do corpo. Mas então ela me disse “mas você disse que o corpo joga energia para os braços e pernas quando a criança sente raiva”. Então expliquei: “Sim, verdade, e a criança precisa dissipar essa energia, sim. Ela pode bater pés, bater os braços no ar, pode precisar gritar antes de conseguir respirar fundo para conseguir deixar a raiva passar. Mas esse ponto demora bem mais para chegar quando a criança persiste alimentando sua raiva batendo em algo.”¹⁰ Esse é um dos motivos por que desaconselho os pais baterem em seus filhos. Além de bater em alguém infinitamente menor do que você ser absurdo e covardia, também alimenta sua raiva imensamente, deixando você no estado alterado por mais tempo. Em vez disso precisamos respirar fundo e buscar formas de nos regular enquanto se dissipam esses hormônios e nosso raciocínio volta e toma conta em vez da raiva.” Ela então respirou aliviada e disse: “Então eu consigo me acalmar mais fácil do que meu marido e ele achava isso ruim, dizia que eu engolia a raiva. Mas não é, eu simplesmente respiro fundo. Eu estava achando que era doida, mas então agora entendi que preciso é ensinar isso para ele.” Todos rimos, e ela ficou aliviada de saber que a forma que ela mesma lidava com a raiva estava certa, apesar das críticas que recebia. Isso é bem frequente. Culturalmente entendemos que a raiva precisa ser colocada para fora invariavelmente, quando é respirando fundo e esperando dissipar que conseguimos lidar melhor com ela.

Sugiro que você tenha pelo menos seis gatilhos da calma, e que consiga listá-los, para ficar mais fácil lembrar deles no momento em que precisar. Vou ajudar você a identificar alguns, mas sugiro fortemente que, depois da leitura desta parte, você pare, feche os olhos e faça os exercícios propostos aqui para ter um resultado ainda melhor.

Então, vamos lá: pense agora em algo que pode ajudar você a voltar para o momento presente, em vez de ir para o momento de suas feridas emocionais. Precisamos de âncoras que nos ajudem a identificar onde estamos, quem somos e o que realmente nos incomoda. Costumo olhar para as mãozinhas e pezinhos dos meus filhos, lembrando quão pequenos ainda são comparados aos meus. Tento também, muitas vezes, focar a atenção na emoção real deles: será que estão felizes, empolgados, com medo, assustados?

Outro Gatilho da Calma importante é lembrar de um cheiro que acalma. Pensar numa cor que traz paz. Se concentrar em lembranças divertidas ou tranquilizantes que

podem ajudar a respirar fundo. Tente lembrar de sons que transmitem paz a você, seja para imaginar ou para ouvir mesmo.

E, por fim, um lugar. O lugar é interno, e vou explicar agora o passo a passo para encontrá-lo: feche os olhos e imagine um lugar tranquilo. Pense num lugar gostoso de estar, com sons e cheiros que você ama. Imagine da forma que quiser. O meu é um campo aberto perto de uma cachoeira, mas o seu pode ser onde a imaginação mandar: seu corpo sabe o que lhe traz calma. Uma praia, um campo, uma fazenda? Quem sabe um lugar que você costumava visitar, ou, como eu, um lugar que você mesmo inventou. O importante é entender que esse lugar está na sua mente, é seu, e lá você pode fazer o que quiser, e pode ir para lá sempre que precisar. Muito bom ter um lugar só nosso, né?

E tanto esse lugar quanto os outros recursos que você transformou em gatilhos da calma vão se fortalecendo com o tempo, quanto mais você os usar.

Usamos os gatilhos da calma quando não conseguimos controlar nossa raiva, mas é importante ficarmos atentos aos quatro passos que nos ajudam a entendê-la depois que passar. Mas, antes, precisamos nos acalmar, evitar explodir, e aqui entram os 4 Cs do Reconecta. Depois de usar os 4 Cs e de impedir a raiva de nos controlar, seguimos para os quatro passos que nos ajudam a analisar e lidar.

É importante que tenhamos essas ferramentas no dia a dia, pois assim teremos condições de saber o que fazer quando a raiva insistir em aparecer. É nossa responsabilidade emocional entender o que acontece para saber lidar com isso e tornar nosso dia a dia mais leve, cada vez com menos crises de raiva.

Os 4 Cs do Reconecta são:

1. **Controlar** pensando em seis gatilhos da calma. Eu geralmente penso no pezinho do meu caçula, no sorriso do mais velho, numa cor que me traz paz, num som que me tranquiliza, penso no aroma de café pela manhã e na sensação gostosa que tenho ao dar um cheiro no pescoço dos meus meninos.
2. **Compreender**, tomar distância, lembrar do conhecimento, buscar entender o contexto da criança, as necessidades por trás do comportamento dela e entender como se chegou até ali.
3. **Conectar** de volta, se desconectando de tudo ao redor e se ligando ao que importa. Exemplo: sua criança, a situação que precisa ser resolvida, as soluções possíveis etc.
4. **Corrigir**, efetivamente solucionar a questão.

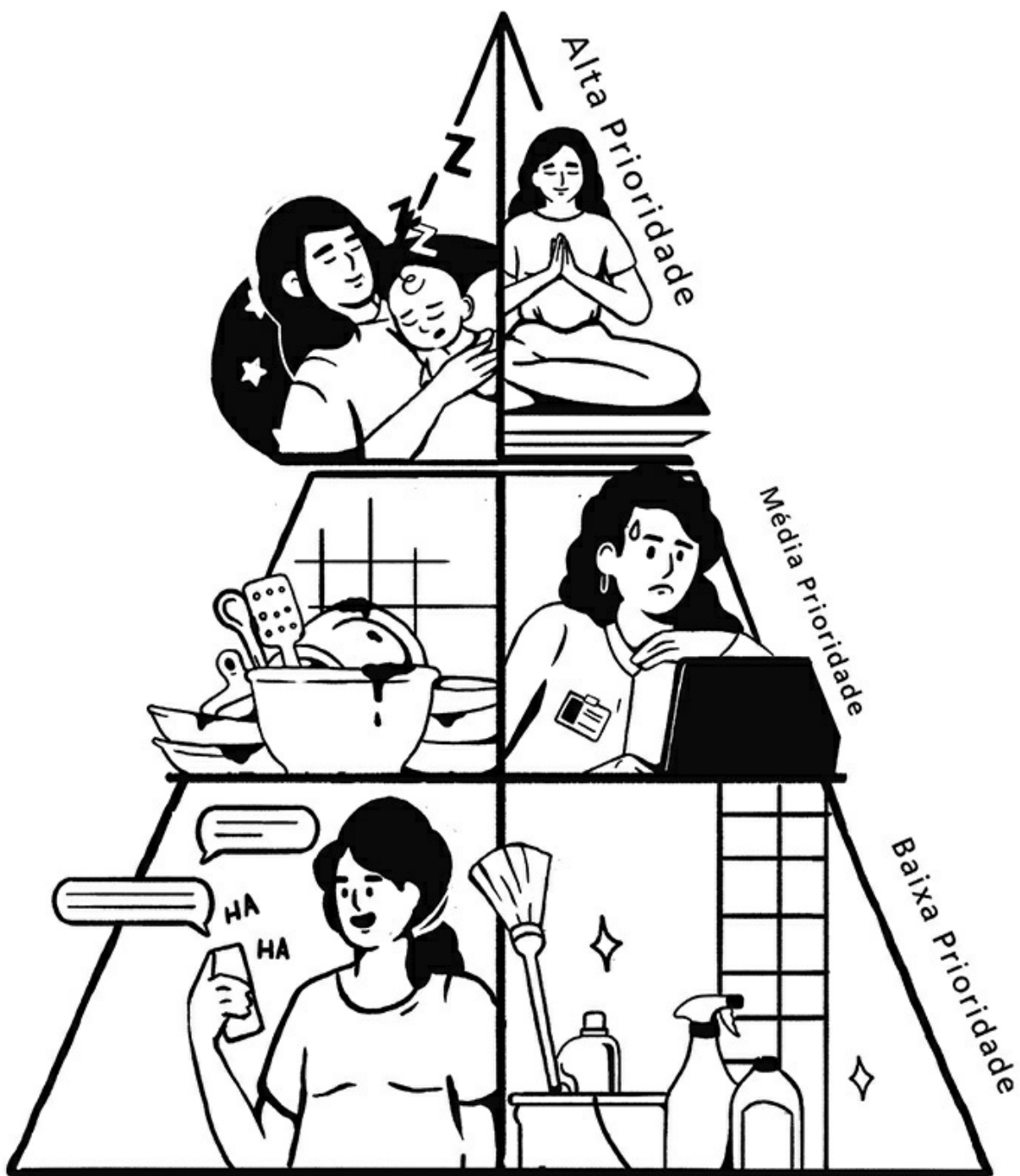
Depois de calmos, seguimos para analisar e entender melhor nossa raiva, em

quatro passos:

1. **Entender:** analisar nossos gatilhos de momento para saber qual foi a gota d'água, aquilo que nos fez “transbordar”. Analisamos também os gatilhos de contexto e buscamos compreender o que em nossa rotina e nossa vida precisa mudar para aumentarmos nosso limiar de paciência.
2. **Prevenir:** percebidos nossos gatilhos, conseguimos agora também trabalhar para prevenir. Reorganizar a rotina, conversar com aqueles que nos cercam sobre nossos gatilhos, fazer um projeto de vida para aumentar o limiar de paciência, mudando o que for necessário. A prevenção também passa por entender e respeitar seus limites, e aceitar que algumas coisas podem precisar mudar no nosso dia a dia. Por exemplo, se você está acumulando muitas funções ou pegando para si mais atividades do que dá conta, sua rotina pode precisar ser reorganizada.
3. **Lidar:** identificar seus gatilhos da calma e exercitar os 4 Cs até que você fique, realmente, expert em lidar com suas próprias emoções. Aqui é preciso praticar. É um exercício, um hábito que precisa ser desenvolvido. Quando a prevenção não for possível, temos que conseguir nos acalmar antes de seguir para a próxima etapa.
4. **Resolver:** o que fez você perder a calma, e qual a solução para isso? Em geral, quando perdemos a paciência, é porque alguma coisa estava acontecendo que precisa de resolução. Depois, podemos analisar e no futuro prevenir, mas por ora é necessário solucionar a questão. Por exemplo, se a sua criança estava gritando e isso fez você perder a calma, então é preciso explicar para ela a importância de falar baixo, e então buscar entender o que a levou a sentir que precisava gritar para ser ouvida.

Uma prática que pode ajudar muito a melhorar seu gatilho de contexto e a buscar prevenção é fazer sua pirâmide de prioridades e organizar uma forma de ter, diariamente, momentos para se renovar e tranquilizar, aumentando o limiar de paciência. Aqui o Ritual Corujinha pode ser bem útil, pois, além de ajudar a colocar a criança para dormir mais cedo, também a faz dormir mais rápido, deixando tempo livre para que você tenha o seu momento. Sugiro que a criança durma em um horário que propicie a você pelo menos uma hora e meia livre todos os dias. Aqui vale analisar se você é do cronotipo matutino ou vespertino, ou seja, se prefere ter esse momento para si à noite, depois que a criança dorme, ou de manhã, antes de ela acordar.

De qualquer forma, é importante analisar e organizar sua rotina para que você tenha tempo de qualidade consigo mesmo. Para ter um bom relacionamento conosco, não esqueça, também precisamos de tempo de qualidade e quantidade sozinhos. Precisamos fazer aquilo que amamos todo dia, toda semana, todo mês.



Minha pirâmide de prioridades durante a pandemia

Outra prática que pode facilitar bastante esse processo é escolher atividades que ajudem a liberar o quarteto da felicidade: hormônios e neurotransmissores do bem que nos ajudam neuroquimicamente. Cada um deles é liberado num tipo específico de atividade, e isso colabora com você no processo de encher seus próprios “tanques” de bons momentos.

Quarteto da felicidade

Endorfina: dançar, cantar e movimentar o corpo;

Serotonina: criança se sentir importante (apreciação, atribuir funções a ela), recordar momentos felizes (ver fotos antigas, contar histórias), encontrar amigos (na quarentena, pela internet), tomar sol, atividades aeróbicas e massagens;

Dopamina: dar autonomia e pequenos passos (ensinar como fazer atividades, por exemplo, tarefas de casa);

Ocitocina: abraço, carinho, toque e beijos.

Sabendo quais atividades você ama, organizando tempo para elas e priorizando liberar o quarteto da felicidade, organizar sua pirâmide de prioridades fica mais fácil. Essa pirâmide vai ajudar a estabelecer *a sua própria rotina diária* de forma planejada e produtiva. Obviamente o objetivo aqui não é que seja uma “rotina militar”, mas sim que você gaste menos tempo decidindo o que vai fazer a cada dia, e mais tempo efetivamente vivendo o dia.

Acordar, se alongar, tomar cinco minutos para respirar fundo e pensar em coisas boas. Começar o dia curtindo a criança, tomando cinco ou dez minutos (se puder, mais) para sentar no chão e brincar com ela. É começar o dia com ela se sentindo amada, vista, liberando os hormônios bons em você e nela! Começa, também, enchendo o “tanque” de atenção, o que possibilita que ela comece o dia sem estar sentindo a necessidade urgente de estar com você.

Depois, priorizar as coisas mais importantes que estão no meio da sua pirâmide de prioridades: trabalho, tarefas de casa etc. Parar no horário do almoço para cuidar de sua saúde emocional e nutritiva, se alimentando bem e tendo outros cinco minutos para se alongar, respirar fundo e pensar em coisas boas. Se for possível e estiver por perto, também tome mais cinco ou dez minutos para estar com a criança, seja brincando, abraçando ou só conversando sobre seus interesses.

Ao fim do dia, fazer a Rotina Corujinha com atenção especial ao momento juntos antes de ela começar e o momento de conexão que tem logo antes de dormir. Colocar

a criança para dormir em um horário entre 19h e 20h para que você tenha tempo para si todo dia à noite. Se você chega tarde em casa, vale analisar o que priorizar: se é dedicar uma hora para a criança à noite ou pela manhã todos os dias. É importante notar que nas suas prioridades precisa estar encher o tanque de atenção da criança.

Outra dica importante é cuidar de sua própria Rotina Corujinha: não durma muito tarde. Tente se organizar para que a criança vá dormir cedo o suficiente para que você tenha tempo para si e ainda consiga dormir cedo. Por isso sugiro no máximo às 20h: para que você tenha duas horas para si e ainda vá dormir às 22h. Caso isso não seja possível na sua vida, sugiro buscar o mais próximo disso, ou quem sabe, como muitas alunas minhas, reorganizar sua vida para que isso se torne possível. Já tive alunas que se mudaram, que mudaram a criança de escola ou até mesmo que mudaram de emprego para que essa rotina suprimindo a criança se tornasse viável. Se colocamos a criança no topo da nossa pirâmide de prioridades, onde ela deve estar, precisamos agir de acordo sempre que pudermos.

Com essa construção de rotina, considerando nossas necessidades, preferências e prioridades, temos maiores chances de melhorar nosso limiar de paciência, uma vez que conseguimos organizar e reduzir os estressores que conseguimos controlar. Sabemos que a vida é cheia de estressores, e falamos aqui de apenas uma parte do que nos faz explodir, dos contextos e gatilhos, mas com certeza esses exercícios já serão uma grande melhoria, um avanço no autoconhecimento e um excelente começo para fortalecer sua relação consigo mesmo e sua autoestima.

Parada, análise e mudança

E aqui vai uma sugestão regulatória sazonal: de tempos em tempos, sempre que sentir suas explosões mais frequentes, seu limiar de paciência curto ou gatilhos constantes, vale fazer um momento de parada, análise e mudança. Pare, respire, analise e mude o que for necessário. Considere os exemplos a seguir:

Parada: Tenho estado estressada e preciso melhorar isso.

Análise: Percebo que tenho dormido muito tarde e, quando acordo cedo, ainda estou com sono, faço tudo devagar. Saio atrasada para o trabalho e fico o caminho inteiro ansiosa, porque sei que meu chefe vai reclamar. Chego no trabalho e logo me estresso com ele reclamando do atraso e também criticando meus relatórios. Percebo que esse ciclo me faz ficar ansiosa, o que me deixa com insônia e me faz dormir tarde.

Mudança: Preciso dormir mais cedo, então vou colocar as crianças para dormir cedo e não me

permitir dormir depois das 22h. Em vez de ficar em telas que alimentam minha insônia vou ler livros. Vou acordar mais cedo, chegar no trabalho mais cedo e estarei menos cansada, podendo melhorar a qualidade do meu trabalho e a satisfação do meu chefe.

Parada: Tenho gritado muito com as crianças na hora de ir para a escola.

Análise: Eu enrolo um pouco na cama depois que o alarme toca, e as crianças ficam brincando. Quando levanto para colocar o uniforme nelas, já estão totalmente fora do ritmo de dia de semana, achando que é sábado. As crianças se frustram ao descobrir que é dia de escola, choram, nos atrasamos, faço tudo com pressa e sem a colaboração deles. É estressante, perco a paciência e grito muito.

Mudança: Preciso dormir mais cedo e acordar com o alarme. Vou também acordar já mostrando às crianças o calendário, lembrando que dia é e avisando que é dia de escola. Vou mostrar no quadro de rotinas que daqui a pouco vamos colocar o uniforme, mas que podem brincar por dez minutos enquanto arrumo as lancheiras. Vou avisando que em breve colocaremos os uniformes, que daqui a pouco vamos para a escola, e terei a colaboração das crianças, que tiveram tempo de entender, assimilar e aceitar a informação. Faço tudo isso com tempo, sem pressa, e saímos de casa no horário para não precisar correr e ser estressante.

A proposta aqui é que esses exemplos deem a você uma ideia de paradas e análises, como também os tipos de estressores e gatilhos que podem estar tornando seus dias mais difíceis, para que haja maior clareza e, portanto, maior facilidade para analisar e mudar o que for necessário e tornar seus dias mais leves. Pode parecer exageradamente simples, mas não é. Também não é impossível. A grande maioria das pessoas passa muito mais tempo incomodada com sua realidade do que realmente investindo tempo em mudá-la. Quantas vezes já lhe ocorreu que algo em casa precisa de conserto, você se incomoda, mas leva muito tempo para efetivamente parar para consertar? Isso acontece porque não temos o hábito de buscar soluções. Passamos a vida aprendendo a achar o erro um peso, a buscar punições, mas a resolução de problemas, infelizmente, raramente era o foco na nossa educação tradicional. Na verdade, é muito comum que tenhamos aprendido a resmungar e reclamar mais do que efetivamente resolver aquilo que nos incomoda.

Repetimos esse padrão e também o ciclo de insatisfações que rondam nossas vidas. Outra coisa que aprendemos é a buscar culpados. Na briga por quem vai receber o castigo ou a palmada, nosso dedo automaticamente apontava para o outro, em busca de autopreservação. Não queríamos nos machucar, e se a alternativa era buscar outros culpados, assim aprendemos, e mais: ficamos bons nisso.

E isso não gera apenas rivalidade entre irmãos e amigos, mas também nos ensina um padrão perigoso, que é de não assumir para nós mesmos a nossa responsabilidade

nas coisas que acontecem na nossa vida. Aqui trago a oportunidade incrível de assumir isso sem peso. De entender o lado lindo e incrível que existe em tomar as rédeas da própria vida, assumir e resolver moldar o que está ao seu alcance para tornar sua vida mais leve e gostosa de viver.

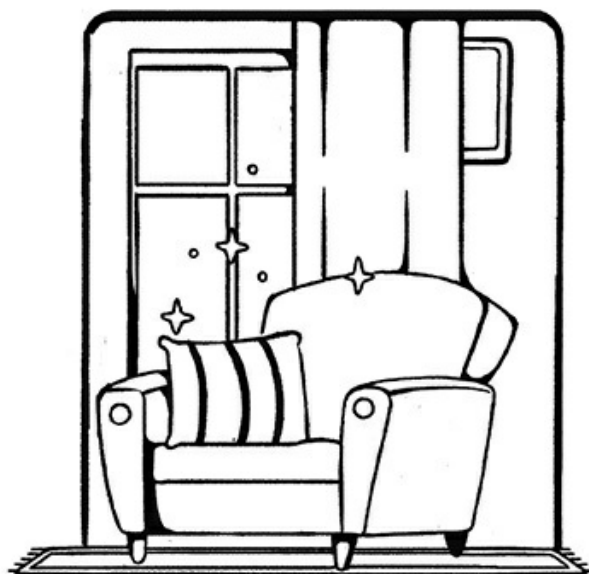
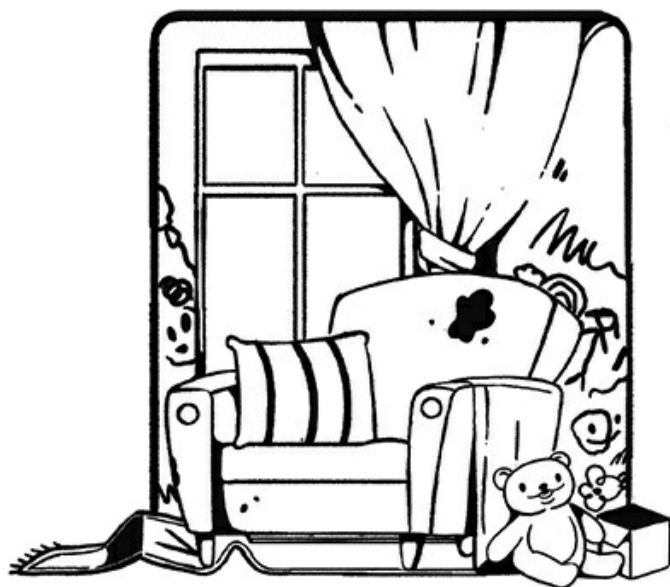
Você vai se surpreender com a facilidade com que vai conseguir melhorar seu dia a dia com pequenas e preciosas mudanças.

Certa vez, uma amiga estava passando por uma situação de muito estresse, e fui para sua casa ajudá-la. Ela estava estressada, angustiada e via isso refletir nos seus filhos. Fui passar uns dias na casa dela, e no segundo dia eu mesma já estava extremamente estressada.

Parei para analisar o que estava acontecendo naquele ambiente que nos deixava assim, e pude constatar que a maior parte dos estresses daquela casa vinham de dois âmbitos simples: estrutura da casa e rotina. A questão é que para nos renovar a cada dia não precisamos apenas de tempo, mas também de estrutura para isso. Na sala da casa tinham coisas amontoadas, as paredes estavam todas riscadas (depois dos primeiros riscos da filha, ela desistiu e a criança riscava a casa toda). No banheiro, o chuveiro não funcionava, a água estava sempre bem fria e a descarga precisava ser apertada muitas vezes para funcionar. A menina amava papel higiênico, então não podia ficar ao alcance para ela não sair distribuindo pela casa. Resultado? Mesmo na hora de fazer xixi a gente precisava lembrar e ir até o armário buscar, depois colocar de volta.

As crianças, sem rotina, dormiam em altas madrugadas, e nós adultos não tínhamos tempo de descansar depois que elas dormiam porque já estávamos exaustos. Acordávamos já com os gritos delas acordadas e cheias de energia, e aquele dia estressante já começava de novo. Sugeri para a minha amiga que os adultos precisam ter momentos durante o dia para respirar fundo. É a hora que sentamos para fazer um xixi ou que vamos tomar um banho relaxante em que podemos nos renovar. É quando temos um tempo antes de dormir para descansar, e quando a casa em si passa uma sensação boa. Pode parecer besteira para alguns, mas só de desamontoar a sala, limpar aqueles riscados da parede e ajeitar o chuveiro, a descarga e a mania da filha de pegar no papel higiênico e o dia já estaria uns 40% menos estressante para todos da casa.

Observe as imagens a seguir. Qual lhe transmite mais paz?



Tanto nos exemplos de parada, mudança e transição quanto nessa historinha com minha amiga podemos perceber que necessidade dessas mudanças tornam os dias mais pesados, os estressores deixam nosso limiar bem mais baixo, tempo curto de ação entre sentir a raiva e explodir. Essa sensação constante de raiva, de estresse, não só pesa na atmosfera da casa, na nossa relação conosco e opinião sobre nós, como também interfere invariavelmente na nossa relação com nossas crianças. E aqui é importante explicar um conceito que pode ser lindo ou assustador: você já percebeu que a criança muitas vezes chora mais com a mãe e o pai do que com outras pessoas? Se você já ouviu a frase “estava bem até você chegar” sabe exatamente do que estou falando. Isso acontece porque, em geral, nos sentimos mais seguros de expressar nossa vulnerabilidade com aqueles em quem confiamos.

Lembro de quando meu marido reprovou num concurso. Ele soube pela manhã e passou o dia “bem”. Quando chegou perto de mim, desabou e chorou suas frustrações. Alguém poderia ter dito que ele estava bem até me ver, mas meu coração fez festa ao perceber que sou o porto seguro dele. Sempre que isso acontece com meus filhos, fico feliz e aliviada por saber que eles têm essa relação com minha presença. Acontece que isso não ocorre só na hora da tristeza, mas também da raiva (e da explosão de qualquer outro sentimento). E isso pode até parecer cansativo quando falamos da criança sentir que pode demonstrar mais raiva perto de você porque sabe que tem seu amor incondicional, mas o triste é lembrar e saber que isso também acontece com o adulto em relação à criança.

Diariamente os adultos acabam jogando todas as suas frustrações e gritos que não

puderam dar com cônjuges e chefes na relação com a criança. Gritam, explodem, esperneiam, colocam tudo para fora, não só por serem maiores e mais fortes, mas porque sabem que ali têm o amor mais incondicional que existe! Se ler essas palavras doeu em você, como doeu em mim escrevê-las, saiba que somos o começo dessa mudança. Somos, mais ainda, mensageiros da importância disso no mundo. Defender a educação democrática é exatamente a oportunidade de possibilitar que cada vez menos crianças sejam válvula de escape dos seus pais. E, para isso, é necessário sempre defender que é importante o autoconhecimento no processo de melhorar o relacionamento. Exercitando o que abordamos até agora você terá mais chances de quebrar esses ciclos e de poder ter um relacionamento incrível com sua criança, tanto a curto quanto a longo prazo! Desenvolver uma relação mais leve, divertida e assertiva é uma meta incrível para relação de pais e filhos, e também extremamente possível! Mas para isso preciso que você abra sua mente e seu coração para o próximo capítulo! Vem comigo!

CAPÍTULO QUATRO
TERCEIRO PILAR



Chegamos ao terceiro pilar da Inteligência Parental. Ele ficou por último por ser o mais importante, e também por depender fortemente dos pilares anteriores. Neste capítulo, vamos falar sobre como desenvolver nossa relação com a criança, quebrando padrões que foram repetidos por gerações em nossa família. Agora que entendemos melhor o comportamento da criança e também estamos mais atentos aos nossos próprios comportamentos, podemos então melhorar nossa comunicação, decidir o que queremos para essa relação, e como tornar isso uma realidade no dia a dia. Quando entendemos melhor a nossa criança, podemos organizar nossos dias de forma mais leve, estruturando uma rotina rítmica, conversando e comunicando com antecedência, entendendo a vida com os olhos da criança. Isso facilita que enxerguemos a criança com outros olhos, e passemos também a perceber o quanto acabamos tornando o dia mais difícil e pesado. Através de nossas emoções, nossos padrões, e então aprendemos sobre nós mesmos e chegamos ao autoconhecimento. A partir do convívio com nossas crianças, entramos em contato com uma parte de nós que antes não estava tão visível, e então temos a oportunidade de trabalhar características e habilidades nossas. Se você chegou até aqui, já percebeu como o conhecimento e o autoconhecimento são importantes para tornar mais leve nossa vida com filhos, então agora podemos nos concentrar em nosso relacionamento com eles.

Vamos começar a mergulhar em aspectos do relacionamento que precisam ser entendidos e elaborados, exercitados dia após dia, enquanto ainda estamos, aos poucos, exercitando o conhecimento e o autoconhecimento. Cada uma dessas etapas acontece de forma simultânea, pois não podemos esperar para desenvolver nosso relacionamento com a criança. Enquanto aprendemos sobre a criança e sobre nós mesmos, estamos nos relacionando, portanto precisamos entender a importância de desenvolver, também, esse relacionamento ao longo desse processo.

Aqui, vale dizer, também temos muito o que refletir e repensar sobre a educação tradicional. Muitos de nós amamos e respeitamos nossos pais, mas não temos exatamente um relacionamento próximo ou conectado com eles. Precisamos parar

para refletir sobre a importância dessa proximidade por toda a nossa vida. E é exatamente sobre como quebrar esses ciclos e modificar esses padrões que falaremos neste capítulo.

Quando a criança é pequena, o relacionamento torna possível um apego seguro, que a confiança dela em nós ofereça a ela a certeza do nosso amor, a possibilidade de ser ela mesma e se descobrir como pessoa. É o que permite que ela relaxe à noite e durma, certa de que nos terá por perto se precisar. É o que possibilita que ela explore o mundo e se arrisque, certa de que estaremos lá para protegê-la. É o que a torna tranquila para viver a vida.

Depois, quando maior, é a confiança que vai permitir que ela seja criança, que busque também sua autonomia, e que se sinta livre para evoluir, crescer e continuar certa de que o nosso amor estará ali, independentemente do que aconteça. É o que a libera para não guardar segredos de nós, autorizada até mesmo a contar seus maiores erros para que a ajudemos a lidar com eles.

O relacionamento seguro e baseado no afeto torna possível que nossa criança não tenha medo de nós nem de perder o nosso amor, e assim podemos protegê-la muito mais. Isso é especialmente importante na adolescência, quando o indivíduo começa a buscar sua privacidade, a descobrir seu corpo mergulhado em hormônios sexuais. A confiança em nós, no nosso amor e um bom relacionamento podem ser a chave para essa fase do desenvolvimento.

Outro ponto interessante a considerar é que dentro de uma família, de uma casa, existem várias relações. Existe a relação de cada pessoa e existe a relação da família. Por exemplo, tenho marido e dois filhos, conseqüentemente, várias relações de que preciso cuidar. Minha relação com o Théo é uma, minha relação com o Gael é outra, com os dois juntos é também uma relação diferente. Quando estamos em família é outra relação, porque compartilhamos momentos em grupo. Eu e meu marido sozinhos, eu e ele com as crianças, são relações que se dividem em momentos, e cada uma delas precisa ser cuidada.

E, nesse processo, descobrimos muito sobre nós mesmos! Precisamos olhar para nossos relacionamentos, sobre nossos valores e conceitos, precisamos olhar para o futuro, dez anos à frente, e imaginar como queremos que seja essa relação com nossa criança. É importante entender que hoje começamos a construir o alicerce em que todas as relações dessa criança vão se basear. Portanto, precisamos ser a melhor experiência possível, o melhor exemplo.

Não há dúvida de que será imperfeito, como vai acontecer com toda relação que ela mantiver na vida. Isso também é um aprendizado: entender e aceitar os erros das pessoas com quem nos relacionamos. Devagar, nosso relacionamento com a criança se torna sua referência, e a importância é tamanha que precisamos realmente cuidar dele.

Em geral, mulheres e homens que conseguem realmente se conectar com seus bebês são aqueles que têm, também, uma forte conexão consigo mesmos. É muito difícil, no puerpério, conseguirmos nos conectar com um bebê quando estamos distantes de nós mesmos, de quem somos e do nosso próprio corpo. A construção do conhecimento e do autoconhecimento se daria naturalmente em tribos e aldeias, nas manadas naturais em que viveríamos como qualquer outro mamífero. No entanto, a civilização, a urbanização, a Revolução Industrial e a individualização nos deixaram cada vez mais distantes de nosso grupo, cada vez mais setorizados e sós.

Esse isolamento também nos distancia de nossa natureza, o que nos afasta das realidades verdadeiras de nossa essência e da essência das crianças. Bom, se os nossos são os primeiros bebês com quem efetivamente convivemos, nosso relacionamento com eles já começa completamente atravessado por expectativas culturais que foram passadas para nós, em sua maioria, indiretamente.

Historicamente as culturas são passadas por meio de histórias, o que hoje em dia significam livros, filmes, séries e novelas. E se nessas histórias os bebês são quietos e dormem a noite inteira, quando chega o nosso bebê real, que chora, quer colo constante e não dorme mais de três horas seguidas, entendemos que fizemos algo errado ou que há algum problema. O relacionamento já começa conturbado, porque nossas expectativas irreais não condizem com a realidade de um bebê. Distantes da nossa tribo, precisamos aprender sozinhas, sem rede de apoio nem acolhimento.

No livro *Além do sono*, Jéssica Moura explica que ainda hoje existem culturas em que o cuidado à mulher puérpera é o foco da aldeia no pós-parto. Essa mãe tem total disponibilidade para cuidar do seu bebê, uma vez que as outras anciãs estão cuidando dela. O resguardo não é um período sem sexo, mas sim um período de se resguardar de preocupações e obrigações, apenas mergulhada nos cuidados e na conexão com o bebê, estabelecendo uma relação saudável desde o primeiro dia. Meu objetivo não é sugerir que voltemos às tribos, mas sim que possamos entender a importância que elas têm na construção dessa relação.

Nesse mesmo livro, a autora descreve que, ao longo do tempo, a relação com os bebês foi ficando distante. No século XVI, o sono compartilhado foi demonizado

pela igreja. Isso significa que a mulher que dormisse com seu bebê era punida com a excomunhão. Nessa mesma época, os bebês passavam a maior parte do tempo com as amas de leite, e muitos homens não deixavam suas esposas amamentarem os filhos. Aos poucos, a desconexão emocional se tornou física, com bebês indo morar com suas mães de leite e voltando só depois, quando mais velhos.

Na pesquisa “Maus-tratos infantis: um resgate da história e das políticas de proteção”¹¹, de Christine Baccarat de Godoy Martins e Maria Helena Prado de Mello Jorge, as autoras descrevem:

Historicamente, a violência contra crianças sempre esteve vinculada ao processo educativo, constituindo-se um problema histórico-cultural que tem percorrido todas as décadas até o século atual, nas suas diferentes formas de expressão.

O abuso da criança é citado nos livros mais antigos da história da civilização humana, como na Bíblia e no Alcorão, onde a criança era oferecida como sacrifício para agradar a Deus.

No Código de Hamurabi, por exemplo, as mulheres, filhos e filhas podiam ser vendidos para quitação de débitos vencidos. Os filhos assim vendidos trabalhavam durante três anos na casa do comprador ou do senhor.

Nas civilizações antigas, os maus-tratos à criança já se faziam presentes por meio do infanticídio, utilizado para eliminar as crianças que nasciam com deficiências físicas. Para equilíbrio dos sexos, por motivos religiosos, como medida econômica nos grandes flagelos ou por não aguentarem longas caminhadas, crianças também eram mortas ou abandonadas para morrerem desnutridas ou devoradas por animais. Também era direito do pai reconhecer ou não o direito de viver de seu filho.

Desde os primórdios, a maior parte dos casos de violência contra a criança/ adolescente acontece no ambiente familiar, contrapondo o entendimento de proteção que a família deveria exercer.

O século XVI se caracterizou como a época das agressões e violências contra as crianças. Nesta época, surgiram os “colégios” que abrigavam estudantes pobres e sem família, indesejados pela sociedade, submetendo-os aos piores maus-tratos e humilhações deliberadas.

No século XVII, a teologia cristã, na pessoa de Santo Agostinho, elaborou uma imagem dramática da infância, onde logo após o nascimento a criança era símbolo da força do mal, um ser imperfeito, esmagado pelo peso do pecado original. Nesse período, a amamentação era considerada prazer ilícito da mãe que causaria perda moral da criança. Ainda neste século, a criança era incluída nas brincadeiras sexuais do adulto.

No século XIX, os bebês brancos eram entregues às amas negras, concorrendo com as necessidades dos pequenos cativos, e interferindo nas suas possibilidades de sobrevivência. No final deste século, na Inglaterra, ocorreu a exploração do trabalho infantil, com crianças de quatro anos de idade trabalhando em fábricas, e desde os oito anos em minas de carvão, com uma jornada de trabalho de até 16 horas por dia. Durante a Revolução Industrial, desde os nove anos de idade as crianças eram alugadas às fábricas, onde eram acorrentadas para impedir sua fuga. Na Índia, os recém-nascidos com certas deficiências eram considerados instrumentos do diabo e eliminados e, na China, o limite de filhos era três, sendo que o quarto era jogado aos animais.

Ao longo dos séculos, a representação da criança veio adquirindo novos significados. No século XV, a figura da criança passou a representar a esperança de uma vida melhor através da ingenuidade, da inocência e do bom (oposição à violência). Entretanto, na contrapartida desta evolução, surgiram os “colégios” no século XVI, destinados aos estudantes pobres e sem família, indesejados pela sociedade, caracterizando uma época

de agressões e violências contra as crianças através dos maus-tratos e humilhações. (MARTINS, Christine Baccarat de Godoy; JORGE, Maria Helena Prado de Mello, 2010)

A partir de então, a literatura sobre a infância começou a surgir, no intuito de ajudar ou orientar pais a lidar com suas crianças, e esse começo foi avassalador. Jéssica Moura descreve ainda que, no século XVIII, o pediatra Willian Cadagan ensinava as mães a não deixarem o bebê “mal-acostumado” com amamentação noturna e colo desde os primeiros dias de vida.

Já no século XIX os berços passaram a ser colocados longe dos pais, e a Revolução Industrial trouxe também a necessidade de que todos fossem produtivos na indústria, incluindo as crianças, que eram tratadas como miniadultos. As mulheres recém-paridas precisaram sair de casa para trabalhar, e então o sono naturalmente picado dos bebês passou a ser um problema, pois elas tinham que estar descansadas para não se machucar ao operar máquinas pesadas. A infância se tornou um problema ainda maior, pois era esperado que as crianças produzissem em vez de atrapalhar os demais trabalhadores querendo brincar e se divertir, ou seja, sendo crianças.

Já no século XX, mais precisamente em 1928, nos Estados Unidos, o psicólogo John Watson lançou o livro *Psychological Care of the Infant and Child* ¹² [Cuidado psicológico do bebê e da criança], no qual sugeria nunca abraçar nem beijar a criança; no máximo daria-se um beijo na testa antes de dormir e um aperto de mão pela manhã. Esse livro começou a pautar a forma como se viam a criança e a infância, o que explica muito do sofrimento que nossas crianças vivem até hoje.

Não só este último livro, mas toda a construção histórica até aqui nos mostra que a criança passou de um ser indefeso que precisa de cuidados para um ser com quem devemos tomar cuidado. É loucura, mas a cada ano e década que passava maior essa distância se tornava, a ponto de os bebês nascerem e serem mandados para berçários, bem longe de suas mães, e lá ficarem aos berros e recebendo poucos cuidados durante muito tempo.

Em 1946, Benjamin Spock lançou um best-seller mundial chamado *Meu filho, meu tesouro* ¹³ no qual introduziu um conceito mais respeitoso de parentalidade intuitiva. Mesmo assim, a influência de Watson permanece até hoje na disciplina naturalizada por nós, como reforça Jéssica Moura, como castigos e punições, tabelinhas de premiação, imposição de bom comportamento por meio de consequências, entre outros.

Você consegue perceber quão ultrapassados são esses conceitos, cuja ineficácia foi comprovada de tantas maneiras, mas que ainda são tão comuns? O fato que mais me assombrou entre os detalhes históricos contidos no livro de Jéssica — cuja leitura recomendo demais — foi que Watson disciplinou os próprios filhos segundo sua metodologia e teve um resultado desastroso. Apesar de milhares de pais seguirem seus conselhos pelo mundo, o exemplo de parentalidade de Watson é de assustar: três de seus quatro filhos tentaram o suicídio em algum momento de sua vida, sendo que um deles, infelizmente, concretizou o intento em 1954.

O mais surpreendente disso tudo é entender que, apesar de extremamente cruel do ponto de vista da criança, esses comportamentos não pareciam tão maldosos do ponto de vista dos adultos no tempo histórico e no momento social em que aconteceram. Quem abriu meus olhos para isso foi Elisama Santos em seu livro *Por que gritamos*. Ela explica que “a sociedade é a família da família”, e que “suas crenças e convicções influenciam diretamente o comportamento e ações de cada um de nós”. Elisama também reforça quão recente historicamente é essa nossa visão de infância, explicando, por exemplo, que seu avô batia na sua mãe quando pequena porque era canhota, o que considerava um mau comportamento.

A autora ainda explica, com base num trabalho publicado pelo grupo de pesquisa Contextos Educativos da Infância, pertencente ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação da Infância (NEPE), que essa visão negativa e inferior da infância vem desde a Antiguidade Clássica, quando a criança era vista como inferior ao adulto. Menciona, inclusive, que alguns textos antigos de Platão descrevem as crianças como selvagens, intratáveis, traiçoeiras e astuciosas. Então, na Idade Média, a infância passou a ter apenas sete anos de duração, considerado o período em que a pessoa não desenvolveu totalmente a fala. A partir daí ela era tratada como um miniadulto, se vestindo e se comportando como tal.

Elisama acrescenta que apenas no século XVIII a criança passou a ser vista como um ser único. Mas, como vimos anteriormente, ainda era considerada um ser que deveria ser dominado.

Segundo Moysés Kuhlmann Jr., do Departamento de Pesquisas Educacionais da Fundação Carlos Chagas, no artigo “Uma história da infância: da Idade Média à época contemporânea no Ocidente”¹⁴: “A história da infância move-se por ‘linhas sinuosas’, de modo que a criança pode ter sido considerada impura no início do século XX, como o fora na Alta Idade Média.” O autor explica também que a

demanda por regulamentar o trabalho infantil nas fábricas trouxe ao longo do tempo “a construção de uma concepção moderna da infância, que destaca sua vulnerabilidade e que põe a escola como local privilegiado para a infância”.

Esse breve histórico sobre como era vista a infância nos ajuda a situar a forma como construímos culturalmente nosso relacionamento com as crianças. Você já percebeu que muitas vezes a criança é tratada como um ser ruim, que precisa ser domado desde cedo? Qualquer pessoa que já teve um bebê nos braços sabe o que é ouvir “não vicia ele em colo” ou “não pode embalar”, ou até mesmo “não deixa ele mandar em você”.

O medo constante de acabarmos dominados por seres tão pequenos, inocentes e indefesos é o resultado dessa construção histórica da infância. E esses padrões também ditam, muitas vezes, a maneira como vamos começar a construir nosso relacionamento com a criança desde os primeiros dias de vida. Muitas vezes até antes disso.

Eu me lembro de organizar o quarto do meu primeiro filho, Théo, conforme manda a cultura do enxoval: um quarto para o bebê com berço e uma poltrona de amamentação. Não demorou muito para pesar o cansaço da rotina de sono picado de recém-nascido, e devagar eu percebi que a maior parte da minha exaustão se dava pela distância enorme que eu mantinha do meu bebê. Sempre que ele chamava eu tinha que fazer uma caminhada do meu quarto até o dele, tempo esse que muitas vezes o fazia despertar de vez. E olha que morávamos em um apartamento bem pequeno! Depois, tinha toda a odisseia de sentar naquela poltrona desconfortável para amamentar, quando eu estava exausta e precisando deitar.

Aos poucos, percebi que aquela organização de quarto não me servia, então coloquei o colchão do berço no chão do meu quarto, ao lado da cama. Passei a dormir com ele de forma segura na minha cama, amamentando enquanto eu podia descansar deitada, e depois, devagar, eu o colocava no colchão, bem perto de mim, enquanto dormíamos.

Eu me sentia totalmente errada. Afinal, se isso estivesse certo, por que todos os quartos de enxoval tinham o berço separado da cama e uma poltrona de amamentação? E aqui mora o primeiro grande perigo da construção da relação com nossas crianças na cultura urbanizada: nos sentimos errados quando seguimos nossa intuição. Aliás, não é de surpreender, né? Lembra quando falei que desregulamos nossas crianças? Elas um dia crescem e se tornam pais e mães desregulados que se

sentem culpados ao conseguir se regular com o bebê nos braços!

Como vimos, essa distância demandada pelo berço no quarto e a poltrona de amamentar foi uma construção histórica, mas que não precisa reinar mais em nossas vidas. E o que mudou? Hoje temos acesso à informação como nunca antes. Este livro que você está lendo é resultado disso, pois tive a oportunidade de conhecer autores, construir uma formação que me possibilitou ler em outras línguas e poder trazer esse conhecimento até você.

As gerações anteriores às nossas não tiveram todo o privilégio que temos, e é por isso que temos condições de desenvolver nossa Inteligência Parental e de começar uma revolução na forma como educamos e enxergamos nossas crianças. Aliás, o mundo está vendo inúmeras revoluções que, embora extremamente necessárias e urgentes, estavam atrasadas. Exigimos direito às minorias: indígenas, mulheres, negros, LGBTQs, exigimos respeito e o fim da discriminação. Começamos a olhar para a população marginalizada com um olhar humanizador, algo que surpreende por ser uma questão ao lidarmos com seres humanos.

E essa mudança também acontece com relação às crianças, pois queremos que elas sejam respeitadas e protagonistas de sua infância. Não é diferente com o empoderamento de pais e mães em poder decidir criar suas crianças fora dos padrões que a sociedade nos impõe. Ter a coragem de olhar para nossa natureza, aceitar e mergulhar num universo em que a criança está aqui para construir seu próprio conhecimento, para desbravar o mundo a partir de sua própria subjetividade, sabendo que nós, pais e mães, estamos aqui para dar segurança, apoio, amor incondicional e carinho.

Estou falando de liberdade para aceitar a infância de peito aberto, desejando de verdade que seu filho ou filha possa ser criança! Respeito por saber o que esperar em cada etapa da vida da criança, seja no sono, no dia a dia, na rotina e no neurodesenvolvimento. Que a criança tenha a possibilidade de estar em constante aprendizado, sem precisar pedir desculpas por construir conhecimento a todo momento, por estar explorando o mundo e suas infinitas possibilidades, questionando tudo. Que não tenha vergonha de errar, uma vez que as crianças aprendem na repetição e precisam poder repetir sem serem chamadas de teimosas. Que possam ter dificuldade e levar anos para aprender coisas que nem nós, adultos, dominamos ainda, apesar de cobrarmos das crianças que elas consigam, por exemplo, se acalmar na hora da raiva. Que elas possam sentir tudo, sem que haja emoções

proibidas, que ninguém lhes diga que é feio sentir raiva ou que não podem chorar. Que sejam abraçadas, acolhidas e amadas independentemente de como se sentem ou agem. Que seu comportamento possa melhorar porque elas estão supridas e aprenderam os verdadeiros motivos pelos quais não se deve fazer algo, e não porque “é feio” ou porque têm medo de sofrer punições sem sentido. Que o amor por nossas crianças seja realmente incondicional e não precise ser merecido!

O tal apego

A construção do relacionamento que temos com nossa criança começa nas suas primeiras horas de vida. Quando chega a este mundo o bebê não tem nenhuma forma de comunicação que não seja o choro, os resmungos e o sorriso. Seu corpinho é praticamente uma caixinha de sons e reflexos deliciosos que o mantém seguro e vivo! Passa o tempo todo buscando sinais de segurança e conforto, principalmente quando tem uma necessidade como fome, frio ou medo. E aqui está o xis da questão: a responsividade do cuidador, que vai ditar se o bebê se sente seguro com ele. Se, quando o bebê se estressa e chama o cuidador, é atendido, ele entende que está seguro e relaxa.



Bebê relaxado



Necessidade



Necessidade atendida



Estresse

(Choro para aliviar)

Quando o cuidador é responsivo algumas vezes e outras não, o bebê fica inseguro, sem saber se será ou não atendido, o que pode lhe causar ansiedade e medo. Existem algumas expressões de apegos inseguros, quando a criança não sabe se pode confiar no cuidador, e o mais interessante de abordar sobre o tema é que o tipo de apego é examinado a partir *da resposta do bebê à separação*, a ausência e o retorno do cuidador primário.

Note que não se analisa como o adulto sente ou é apegado ao bebê, mas sim a resposta da criança e como ela se sente. Outro ponto importante é entender que a

criança com apego seguro protesta com choro contra a saída do cuidador, se acalma, mas logo demonstra chateação quando o cuidador retorna, chorando e pedindo colo, enquanto alguns tipos de apego inseguro mostram um bebê que não se importa com essa separação, ausência e retorno.

E por que isso é importante? Porque quero deixar evidente que o padrão de infância exigido pela nossa cultura tradicional é esse! De uma criança desapegada, que sequer sente a ausência dos pais. Sinto isso porque, além dos treinamentos de sono que ensinam que o bebê pouco deve se importar em dormir completamente sozinho sem chamar pelo cuidador, também temos escolas que realmente têm a expectativa de bebês que não choram na adaptação e que parabenizam o bebê que “não sente falta dos pais”. Aliás, exigem da criança a ausência de emoção a todo tempo.

Lembro de uma professora do Gael cobrando que ele não chorasse ao tomar vacina. Eu falei na mesma hora: “Se até eu choro, por que ele não choraria? Se não chorar é que eu vou estranhar!”

Querer crianças que não sentem é bem comum na nossa cultura. Estranhamos crianças pequenas em restaurantes correndo, brincando e gargalhando alto. Muitos falam que são crianças sem educação, quando são apenas crianças se divertindo onde quer que estejam. Essa era para ser a mais linda das expectativas, mas a nossa sociedade na verdade quer uma criança “boazinha”.

É um elogio dizer que a criança de alguém é tão “boazinha” que “nem parece ter criança em casa”. Ora, se é para parecer que nem tem criança em casa, para que ter uma, então? Nossa sociedade valoriza bebês e crianças depressivos e de apego inseguro. Segundo Jéssica Moura, no livro *Além do sono*, o bebê do apego evitativo, um tipo de apego inseguro em que a criança evita seu cuidador, é um bebê que dorme sem despertar, por exemplo. Ela afirma também que bebês estressados dormem “a noite toda” porque, se não confiam em seu cuidador a ponto de evitá-lo, então não sabem se serão cuidados. Já os bebês com apego seguro vão, sim, despertar, mas ao longo do tempo vão desenvolvendo a segurança necessária para conseguir esticar cada vez mais o tempo entre os despertares.

Aqui vale uma ressalva: não significa que todo bebê que dorme sem despertar ou a noite toda é um bebê inseguro ou estressado. Existem vários motivos pelos quais um bebê pode dormir a noite inteira sem despertar, e se é o caso da sua criança, não se preocupe, basta focar na sua relação e conexão com sua criança e deixar seu coração tranquilo. Não estou dizendo aqui que crianças que dormem a noite inteira têm esse

tipo de questão, *mas sim que crianças que têm esse tipo de questão frequentemente dormem a noite toda*. Não quero assustar você, apenas colocar em perspectiva que a tão desejada “noite toda” não é sempre bom sinal, e que bebês treinados chorando até dormir podem até não chamar seus cuidadores de noite, mas isso não significa que ele durma a noite inteira e nem que esteja bem ao fazer isso.

É muito chocante notar que nossa sociedade produz a depressão desde o berço, achando que é uma coisa positiva. Uma mãe que aceitou os pitacos da vida vai pegar seu bebê pouco no colo, deixá-lo chorar sem oferecer conforto, amamentar apenas de três em três horas e ter uma relação completamente mecânica com a criança. Acontece que os bebês exigem, acima de tudo, conexão. O que Laura Gutman chama em *A maternidade e o encontro com a própria sombra* de “fusão emocional”.¹⁵

E essa fusão não acontece a distância nem com um relógio marcando tempo. A fusão acontece quando a mãe troca olhares com o bebê, quando o corpo dela se comunica com o da criança. Para a fusão acontecer é necessário haver mergulho, dedicação, tempo e privacidade. A mãe precisa mergulhar no universo da criança, e lá ficar.

Cada palpite ouvido atravessa essa comunicação como uma lâmina, tirando da mãe a autonomia e o protagonismo de sua maternidade recém-descoberta. Já encontrei no meu caminho profissional inúmeras mulheres que não se sentiam seguras sozinhas com seus próprios bebês. Mulheres que tiveram o pior tipo de “rede de apoio”: a que toma o bebê para si e deixa a mãe sem bebê para que ela possa “se cuidar”. A fusão emocional é então roubada e a mãe se sente completamente desconectada de seu bebê.

Evidentemente, existem inúmeros motivos pelos quais as mulheres se desconectam de seus bebês, e Gutman explica de forma excelente que há uma questão transgeracional do patriarcado nos afastando de nossa natureza e nos deixando cada vez mais desconectadas de nós mesmas, imagine de nossos bebês. O interessante, e triste, é notar que nossa cultura alimenta essa distância a cada bebê que nasce.

Para construir um relacionamento de conexão e amor incondicional é necessário ter a Inteligência Parental de se empoderar do seu bebê recém-nascido. Lembro que na maternidade, com meu primeiro filho, a enfermeira quis dar o primeiro banho. Ela vinha espetar meu filho a cada duas horas para testar a glicemia. Me chamava de “mãezinha”, me tratando como uma criança perdida, e cheguei ao ponto de entrar na dança e perguntar se podia pegar meu bebê no colo. Essa é a imagem máxima de

como somos desempoderadas de nossos próprios filhotes!

Quando tive meu segundo filho, com a Inteligência Parental bem mais desenvolvida, pude pegar meu bebê no colo, enfiá-lo num sling, e cada pessoa que chegasse perto querendo tocar tinha que me pedir, pois eu estava como uma leoa com seu filhote.

Imagino que na sua cabeça possa ter vindo uma imagem de mulher brava, chata, insuportável, que não deixa ninguém chegar perto da criança. É essa a imagem que temos das mães que exigem seu espaço. Aliás, nossa sociedade machista tende a rotular as mulheres empoderadas de chatas e loucas. Mas quero evidenciar que não foi isso, em absoluto. Era tudo com sorrisos e carinho, pois eu sabia que absolutamente todos os que queriam chegar perto do bebê o faziam com muito amor. Eu havia tido experiências bem ruins de desconexão no puerpério do Théo e não deixaria isso acontecer de novo. Então, não é que eu impedisse que outros adultos tocassem no Gael; eu só pedia o carinho e a consideração de perguntar para mim ou para o pai dele antes.

A conexão e a responsividade durante o primeiro ano de vida da criança serão extremamente importantes para o resto da construção da relação. Esse vínculo estabelecido de confiança e segurança será crucial para o processo de desenvolvimento da criança. A criança que se sente protegida e segura também se sente mais confiante para explorar, pois confia que o adulto está olhando por ela.

Lembro de uma vez ter ouvido de Thiago Queiroz, o Paizinho, Vírgula (e autor do livro *Abrace seu filho*¹⁶) que, quando seus filhotes eram pequenos, ele quase enfartava ao ver a coragem que eles tinham de descer escorregadores enormes que nem o próprio Thiago desceria. Então pensei que ele sabia que eram seguros, e, quando disse aos filhos que poderiam escorregar, eles foram, confiantes, porque a segurança do apego lhes dizia “Meu pai sabe o que está fazendo. Se ele disse que é seguro, então é!”.

É difícil construir uma relação que nunca tivemos

Muitos pais e mães vão estranhar este tema, porque a relação que vivem hoje em nada se parece com a que tinham com seus pais na infância. Na educação tradicional, os pais são vistos de forma hierarquicamente superior. E o que isso significa? Que a

criança é, automaticamente, vista como inferior. Enxergar alguém com inferioridade torna sua visão mais marginalizada. A pessoa tem menos direitos que você, sente menos, deve ser menos considerada e menos respeitada. Não é exatamente como a educação tradicional trata a criança? Enxergar qualquer ser como inferior trará consequências graves para a forma como você vai tratar essa pessoa, e isso traz naturalmente uma distância entre pais e filhos. Além disso, as regras são estabelecidas pelo medo e os “aprendizados” por ameaças, o que também não traz muita conexão. Mas não é motivo para se ressentir nem para julgar nossos pais.

Essa era a realidade de outro tempo, sem livros como este, e eles provavelmente ainda pegaram leve em comparação à infância que tiveram. As gerações anteriores em geral sofreram com infâncias ainda mais distantes e doloridas. Portanto, o que podemos fazer é aceitar que nossos pais são humanos, apenas. Abraçar e com muito amor aceitar que, sem dúvida alguma, deram o melhor que tinham para dar. Mesmo que esse melhor não tenha sido o suficiente para você, então não estou dizendo aqui que você deve aceitar o que recebeu dizendo “então está ótimo”, mas sim com um “vou, então, cuidar das *minhas faltas*. Obrigada”.

“Dar o que não recebemos dói, mas nos cura.”

Felipe Alves

Começar a construir uma relação completamente diferente com nossas crianças pode ser um tanto estranho, mas é também restaurador. Decidir por nos relacionar com nossas crianças de forma democrática, com amor e respeito, vai nos colocar em contato direto com nossas feridas, mas também as deixará muito óbvias e acessíveis para olhar para elas de frente, trabalhá-las e começar nosso processo de cura.

Nossas crianças são verdadeiras companheiras nessa jornada difícil e também deliciosa, mas para isso precisamos, primeiro, decidir começar. Se não decidimos conscientemente iniciar a jornada de ressignificar nossa relação com a criança, sem perceber, caímos nos mesmos padrões e lá ficamos presos por muito tempo. Pode ser difícil nos desfazer de conceitos tão enraizados nas nossas crenças e valores, por mais que logicamente não faça sentido para nós.

Portanto, antes de começarmos, eu quero pedir a você um carinho: abra sua mente! Abra o coração para o que eu vou lhe dizer agora. Se você discordar do que eu disser, não desista, não existe unanimidade. Não precisa concordar com tudo o que falo para mergulhar nessa jornada que proponho. Mas peço com carinho que você

leia, observe cada palavra e analise se faz sentido para você. Para a sua jornada.

É importante entender que alguns conceitos apresentados aqui podem soar estranhos, podem até doer, porque nossa reação imediata é querer defender o que nossos pais defendiam. Querer honrar o que eles nos ensinaram, como se concordar com algo diferente fosse o mesmo que desfazer deles ou desonrar. Mas quero lembrar que você agora está começando a sua própria história, a relação com sua criança, e precisa decidir se quer mesmo quebrar ciclos, romper padrões ou não. Pode ser que algumas pessoas queiram, outras não, e está tudo bem. De novo, não precisamos concordar em tudo. Só preciso que você leia com carinho o que vou falar. Que entenda de verdade o que estou tentando ressignificar. E, por mais que seu corpo lhe diga “ah, não, isso aqui não pode ser”, peço que você abra seu coração e me permita explicar antes de tomar sua decisão.

Criança não tem que obedecer, tem que cooperar

Tudo bem, esse título pode ter soado um pouco pesado. *Como assim criança não precisa obedecer?* Calma, calma. Já vou explicar. Em momento nenhum deste livro vou sugerir que alguém deixe as crianças soltas, fazendo o que bem entendem, e também não vou sugerir nada próximo da permissividade. O que quero fazer aqui é questionar, é colocar você para pensar, quebrar paradigmas que agarramos com unhas e dentes.

Eu entendo que para muitas pessoas religiosas a obediência tenha ainda um peso maior. Calma. Vamos devagar, abra seu coração, venha pensar comigo sobre isso. Já parou para analisar a obediência?

Obediência

Aqui temos alguns pontos importantes a considerar. Em primeiro lugar, a maneira como a criança é vista. Sabemos que a criança já foi vista como um ser naturalmente ruim ou dominador, e que isso ainda impera na crença tradicional que rege nossa cultura. Percebemos também que facilmente caímos nesse padrão de relacionamento hierárquico em que os pais são praticamente chefes, mandando e desmandando enquanto a criança, que “não tem que querer” nem “tem vez”, só obedece, sem pensar

duas vezes. Quando não faz, é punida para aprender quem manda.

Acontece que existem algumas falhas nesse processo, que quando estamos na busca por obediência deixamos de enxergar. Vamos analisar cada uma delas.

A primeira, como já mencionado, é a necessidade de repetição que o aprendizado da criança demanda. Essa etapa não implica controle. Você sabia que o cérebro da criança evolui primeiro a parte responsável por começar o movimento para depois desenvolver a parte responsável por parar? Vi isso no trabalho maravilhoso da Ana Cecilia Prado Sousa (@crescer_devagar) e nunca mais esqueci.

Como podemos exigir obediência de uma criança que aprende na repetição, que está com o corpo ligado no modo “exploração” para entender mais sobre o mundo e a vida, e que nem sequer consegue seguir instruções ou parar um movimento que acabou de começar? É uma expectativa irreal querer obediência. É uma *perspectiva centrada no adulto*.

E agora entramos numa temática superurgente e importante: *não dá para educar uma criança tendo como referência o adulto que educa. Não podemos ser o foco da educação da criança*. Lembra que falamos do protagonismo da criança na infância? É agora que isso se torna ainda mais importante, porque é de uma forma que pode doer em muitos de nós.

Outra falha na busca por obediência é que crianças cooperam mais quando compreendem, e a mentalidade da obediência geralmente implica o desejo de fazer “porque o adulto mandou” e não porque entendeu o motivo. *Não tem que entender, tem que obedecer*. Acontece que as crianças são questionadoras por natureza, e os questionamentos são oportunidades de aprendizado.

Além disso, como todo mundo, as crianças aprendem melhor fazendo, e, portanto, precisam, no dia a dia, aprender a lidar com a frustração, as decisões, aprender a expor a própria opinião. Quando escutamos de forma empática e decidimos de maneira democrática, damos a esse ser a oportunidade de aprender habilidades importantes para o resto de sua vida. Só que muitos adultos não se conformam com isso, e um motivo frequente é terem obedecido a vida inteira, e agora estarem no seu momento de mandar. Passaram toda uma vida esperando esse momento chegar, admirando aqueles que mandavam, querendo conquistar esse espaço tão almejado. Então se sentem frustrados e de certa forma feridos e saindo em desvantagem ao não poder usufruir dessa etapa. De ser obedecidos. De ser quem manda sem ouvir questionamentos.

Aos poucos, aprendemos que essa posição é extremamente opressora, e que pode ser nociva não só para o desenvolvimento de habilidades e da autoestima da criança, mas também para a construção de um bom relacionamento com ela. Muitos adultos que foram criados em lares hierárquicos respeitam muito seus pais, mas sentem também uma distância emocional em relação a eles. E o que eu pergunto é se esse respeito com distância é realmente o que você deseja para a relação com a sua criança a longo prazo.

Como você gostaria que essa pessoa se relacione com você aos 20 ou 30 anos? Como quer que sejam as visitas, as conversas, a comunicação e toda a relação? O momento de começar a construir esse relacionamento é agora, e para ter uma relação harmoniosa, empática e carinhosa precisamos começar na base.

Quando buscamos obediência, já começamos a definir uma distância, porque não há obediência sem luta pelo poder, e esse cabo de guerra sempre acontece com muita separação. Entenda: o relacionamento entre você e a sua criança não precisa ser uma guerra de afirmação de importância. Não precisa ser uma busca por controle constante. Não precisa ficar claro quem é o mais forte e o mais fraco. Porque nessa luta a criança sempre sai perdendo em todos os sentidos, inclusive de aprendizado e de se sentir amada.

Conforme vimos antes, essa construção histórica de que a criança é um ser ruim que não pode “crescer demais” e que precisa ser “domado” está ultrapassada e precisa urgentemente ser ressignificada. Porque esse conceito nos faz educar nossas crianças a base do medo. E não estou falando apenas delas: estou falando do nosso próprio medo.

A educação a base do medo do adulto

Quando temos medo de que nossas crianças se tornem “mimadas”, “tiranas”, quando estamos sempre com medo de “passar a mão na cabeça”, estamos educando com foco nesses medos. E, quando deixamos o medo tomar conta das nossas ações, somos guiados por inseguranças, e acabamos usando menos a razão e mais a reação ao medo.

Lembra quando falamos do cérebro primitivo controlando a maneira como agimos? Esse padrão nos impede de educar de forma intencional, responsiva. Uma vez, em um filme chamado *Dumplin'*, ouvi uma frase que me marcou muito:

“Descubra quem você é, e o seja de propósito.” E essa é a proposta que trago para você na Inteligência Parental: precisamos agir de forma intencional, proposital, pensada e previamente decidida por nós. Lógico que não vamos conseguir fazer isso 100% do tempo, mas querer já é um grande começo. É descobrir a mãe ou o pai que você quer ser, que você admira, que você ama, e então ser essa figura de propósito.

Outro filme que me marcou muito se chama *A mentira*. Nele, a atriz Emma Stone interpreta uma adolescente, e os pais dela, que são apenas um detalhe na história, me marcaram profundamente no começo da minha jornada para uma parentalidade consciente. Quando assisti a esse filme, disse: “Eureca! Esses são meus pais referência a partir de hoje!” Pais divertidos, mergulhados na vida dos filhos, e também bem democráticos. Fiquei encantada com a forma como eles se relacionam, conversam e lidam com problemas. Na época, eu ainda não sabia tudo que sei hoje, e revendo o filme aquela sensação permanece, agora com outra junto: a de que estou no caminho certo!

É engraçado que, quando estamos procurando alguma coisa e encontramos, ela pode estar no lugar menos esperado, não é? Esse filme me marcou, e a referência me ajudou a ser, intencionalmente, a mãe que sou hoje. Obviamente, são apenas personagens, e depois disso aprendi muito sobre um universo de possibilidades dentro daquilo que admirei na história pela primeira vez.

Só que esse encontro com uma referência me abriu os olhos, e comecei a querer ser, de propósito e intencionalmente, algo semelhante àquilo. Então, essa é a proposta, a sugestão que eu trago: buscar uma referência ou um objetivo, e então ter como meta ser aquela mãe ou aquele pai. De propósito.

O controle é um cavalo alado

Grande parte dos conflitos entre pais e filhos começa com a tentativa de controle e disputa por poder. Na educação tradicional aprendemos que somos “quem manda”. Aprendemos que precisamos “controlar nossas crianças”, como já mencionei, e foi construído historicamente que elas precisam ser domadas para não crescerem demais. Então, nos pegamos tentando controlar tudo desde o primeiro dia. Alguns pais se apegam tanto a isso que acreditam que precisam controlar o número de vezes que pegam o bebê no colo, quantas mamadas acontecem e o intervalo de tempo entre elas.

Já vi inúmeras mãos contando quantidades de xixi e mililitros de leite como se, a qualquer minuto, pudessem cometer um erro fatal. Calculando matematicamente sua maternidade, controlando tudo o que está ao seu alcance.

Faz sentido recorrermos ao controle quando estamos em uma situação nova, da qual temos muito medo. Principalmente quando esse foi o padrão que nos ensinaram a vida inteira, sendo controlados na maneira como agimos e como falávamos, o que comíamos e como estudávamos, cada passo sendo assistido, controlado, criticado e castigado. No entanto, infelizmente, o controle é um cavalo alado: não existe. O que existe é a tentativa de controlar.

Sabe, um dos resultados mais frequentes do castigo é a dissimulação, quando a criança encontra formas de continuar o que fazia sem ninguém notar. Porque querer ordenar que alguém faça ou não alguma coisa é uma fantasia, um mito. Não temos controle sobre ninguém. Aliás, sequer temos controle sobre nós mesmos, muitas vezes. Você já se arrependeu da forma como reagiu a algo e, pouco depois, repetiu o erro? Mesmo que quisesse controlar, mesmo querendo fazer diferente, não conseguiu? Então, como é possível termos a intenção de controlar outras pessoas quando não conseguimos nem a nós mesmos? Como podemos querer que a criança se controle e não faça coisas porque mandamos não fazer, quando nem nós mesmos conseguimos isso?

Como já vimos, exigimos da criança um autocontrole que nem nós mesmos temos. O controle é um mito. E o ponto mais importante disso tudo é entender que o controle é incompatível com a conexão. É impossível nos conectarmos com a nossa criança se estamos tentando controlá-la. Não dá para se conectar com um bebê que tem suas mamadas controladas e o colo limitado no tempo. Não conseguimos nos relacionar com nossas crianças de forma positiva, compassiva e profunda se estamos tentando controlar suas vidas.

Quando queremos controlar, tudo tem a ver conosco e com o nosso controle, e muitas vezes ficamos cegos. O controle, por ser um cavalo alado que não existe, a todo tempo foge das nossas mãos, e lá ficamos nós naquele esforço tremendo para controlar. Enquanto isso a vida passa, o relacionamento se vai e as dificuldades aumentam.

A busca por controle é totalmente oposta à busca por conexão. Enquanto o controle for o foco, a conexão não acontecerá. Quando enxergamos a relação pais e filhos como algo hierárquico, em que alguém manda e controla, detendo o poder,

alguma coisa vai faltar. A criança acaba aprendendo a se relacionar nessa disputa, porque quando buscamos controle, ameaçamos sua autonomia.

Segundo Marshall Rosenberg no livro *Criar filhos compassivamente*,¹⁷ a resposta automática à ameaça da autonomia sempre será a resistência. Estabelecemos um padrão em que os relacionamentos acabam por se basear nessa disputa, nesse cabo de guerra, com alguém tentando controlar e ameaçando a autonomia, e a outra pessoa na outra ponta da corda, resistindo para proteger sua autonomia, buscando se fazer respeitar.

Quando há hierarquia não há relacionamento, e falta algo crucial à infância: comunicação. Criança precisa, sim, ser ouvida; criança tem que querer, sim. Ela precisa aprender a dizer o que pensa, o que sente, sem medo hierárquico atrapalhando. Precisa poder argumentar, conversar, entender o lado do outro e explicar o seu próprio ponto de vista. Quando queremos controlar, a criança não tem oportunidade de controlar a si mesma, descobrir sua própria opinião, vontade, escolha. Quando controlamos, escolhemos por ela, e impedimos que desenvolva habilidades importantes, como decidir, querer, saber conversar. Saber que aquilo que sente, pensa e quer é importante.

Mas, como chegamos a isso?

A nossa cultura tradicional de educação ensina que a criança precisa ser controlada. Como expliquei, tivemos uma construção histórica que nos levou a ver a criança como um ser maldoso e ardiloso que “se não for domada vai tomar conta da casa”. Que “se não apanhar vai bater nos adultos”, que “precisa aprender desde cedo que a vida é difícil”, porque “se não aprender em casa aprende na rua”.

É um ser que, se não for podado, vai crescer demais.

Essa mesma cultura ensina que a criança é um ser em branco que depende do adulto para aprender qualquer coisa. Enxerga o adulto como o ser que sabe tudo e deve passar todo esse conhecimento para a criança. Assim, responsabilizando esse adulto pelo que a criança sabe e não sabe, fazendo enorme pressão nas conquistas diárias da criança como se determinasse a qualidade dos cuidados desse adulto.

Quem aí já se sentiu pressionado a desfraldar a criança? Aliás, pressionado com qualquer aspecto da infância dela? Essa pressão faz os adultos adotarem medidas desesperadas para as etapas que acredita que já deveriam ter sido processadas. E assim temos um adulto pressionado, querendo controlar e forçar os processos da criança que demandam tempo e autonomia.

Frustrados, estressados e apressados, esses adultos se dão ao enorme trabalho de passar por difíceis e sofridos processos para que a criança aprenda. Já ouvi as mais diversas histórias. De pais que passaram os primeiros anos fazendo de tudo para a criança dormir “a noite toda, para depois começar a acordá-la a noite inteira para fazer xixi e não usar fralda”. Como pode algo tão controverso? Já vi pais que deixavam o bebê chorar para “não acostumar mal” à noite. Imagine que maldade: um bebê que não sabe sobreviver sem você achando que vai morrer porque você sumiu. Acontece que o conhecimento, o aprendizado e o crescimento dependem 100% da criança e das experiências dela!

O controle do próprio corpo, tentativas imensas com erros e acertos que a levam para a construção de informações. A gente aprende muito mais na prática do que na teoria; por que com a criança seria diferente? Aliás, com ela isso é ainda mais forte e importante. O brincar é uma ferramenta incrível de aprendizado, de prática. Brinque de “controlar a raiva” com sua criança e perceba depois a diferença na hora em que ela estiver realmente brava.

Eu insisto muito que precisamos permitir que a criança seja *protagonista da sua própria infância!*

É importante saber o que você espera da sua criança, e o que quer para a vida dela quando crescer. O que o mundo pede de um adulto hoje? Ser criativo, proativo, autônomo e autodidata. Ser cooperativo, saber trabalhar em equipe, saber se concentrar nas soluções e resolver problemas. Certo? Mas como poderemos ter crianças criativas e proativas quando exigimos obediência delas? Como ter crianças criativas e resolutivas quando só sabemos punir erros e construir o conceito de que errar é um problema? Como podemos querer que saibam criar quando só aprenderam a fazer o que se manda? Como queremos crianças espontâneas, proativas, felizes, quando só fazemos controlá-las?

A criança precisa desde muito pequena *aprender a aprender!* E para isso ela tem que ter liberdade, ausência de controle. Para aprender é necessário tempo, disponibilidade e muita liberdade. Aprender a descobrir, a testar, aprender que não tem problema errar. Aprender a encontrar soluções, a cooperar com a família em vez de obedecer, a fazer parte de uma equipe que precisa funcionar bem!

Usando o controle podemos e atrapalhamos esses processos.

Então, aqui vai uma dica para você que quer dar tempo e espaço para a sua criança se desenvolver: o primeiro passo para desenvolver sua Inteligência Parental é abrir

mão do controle.

Ao abrir mão do controle, nosso corpo começa a resistir. Percebemos em nós um apego pelo controle que era totalmente nosso. Sinta seu corpo, ouça sua mente, deixe essa resistência vir para que você possa entender por que ela vem. Compreenda seus medos, converse com eles.

Abrir mão do controle é uma jornada de autodescoberta incrível. E então, não tente se controlar. Deixe vir, experimente deixar, se permita sentir, pensar, deixe os pensamentos virem e analise cada palavra. Se entenda, se acolha, passe por esse túnel e então você vai descobrir que abrir mão do controle é uma experiência incrível de relacionamento. Não só com nossas crianças, mas com nós mesmos. Mergulhe nessa experiência, decida o que quer manter, o que quer deixar para lá. Seja consciente nessa decisão, decida como será, e então aja dessa forma intencionalmente.

Abrir mão do controle na relação com a criança é enxergar uma flor desabrochar na sua frente. É focar o relacionamento e promover autonomia, autoconfiança e autoestima.

Eu sei que quebrar os ciclos que trazemos da nossa infância é muito difícil. Também sei que vamos ouvir dos mais velhos que isso é um absurdo e que temos que fazer como sempre foi feito. Mas o que sugiro é fazer uma experiência, e observar sua criança simplesmente se transformar na sua frente, cheia de segurança e certeza de sua total capacidade e potência! E tudo isso começa abrindo mão dos conceitos tradicionais que nos fizeram chegar até aqui.

Mas, antes de abrir mão deles, precisamos ressignificá-los para que possamos deixar de basear nossas vidas neles. Não faremos isso porque ouvimos que é o melhor a se fazer, mas sim porque nós mesmos entendemos isso, porque ressignificamos e já não mais aceitamos nos manter naquela linha, já que não faz mais sentido para nós. Por exemplo, não é deixar de dar palmadas porque a psicóloga disse que não é bom, mas sim porque você já entendeu que crianças não precisam se machucar e se sentir pior para melhorar seus comportamentos; porque já aprendeu formas mais eficazes de educar ou até mesmo porque agora já consegue olhar com os olhos da criança e ver o quão desesperador apanhar de um adulto é para uma criança pequena. Como a faz deixar de se sentir amada, deixar de acreditar em si mesma. É parar porque agora faz sentido para você, e lhe dói no fundo da alma sequer considerar machucar uma criança, esse ser imaturo, tão mais frágil e menor que você.

Observar na sua criança habilidades que até hoje você luta para ter, como

autorregulação alimentar ou emocional é uma experiência excepcional! Mergulhar nisso e curtir aquela sensação indescritível de saber que está no caminho certo. De saber intencionalmente o pai ou a mãe que se quer ser. Isso é educar com inteligência emocional. De forma consciente, conectada com a criança, e sem focar o controle de forma intencional.

A criança comportada e os tipos de apego

Você já parou para pensar na criança tradicionalmente comportada? Já falei aqui da frase “nossa, ele é tão comportado que nem parece que tem criança em casa”, que me intriga. A criança “comportada” é a quietinha. É a que fala baixo nos lugares, que não corre nem pula, que brinca em silêncio e sem se exaltar. A criança comportada dorme a noite inteira, não pede colo o tempo todo, não chora quando se machuca, porque “foi só um susto”.

Aliás, ela não chora para nada. Nem na vacina, nem no exame de sangue, nem para se separar da mãe na porta da escola nem para se adaptar a uma pessoa nova. Ela, desde nova, não se importa tanto com seus brinquedos, e não liga se qualquer criança pega um e leva embora. Ela “sabe dividir” até o biscoitinho que tanto adora. Ela obedece a todo mundo, se controla quando está triste, brava, chateada. Cumprimenta todo mundo sem ser nem requisitada. Ela não bate, não morde, não bate o pé. Ela se controla só respirando calmamente.

Essa criança comportada se diverte em silêncio, não sofre, não se apega a nada. Ela é muito boazinha, obediente, faz o que pedem e não questiona nada. Para mim, essa criança mais parece um pedaço de madeira sem sentimentos. Um vazio, uma solidão, uma cor opaca, um nada. Mas é isso que pedimos dela, coitada. Será que queremos mesmo essa criança comportada? Que não corre, não gargalha, não fala alto de empolgação? Essa criança que não se recolhe em situações em que se sente insegura, não tem medo de gente desconhecida, não se resguarda? Essa criança sem vontade, sem opinião, sem apegos nem tristeza nem raiva? Queremos essa criança dormente, adormecida, com essa vida sem graça?

Isso me lembra muito uma criança sobre a qual li uma vez, uma criança bem desapegada. Eu estava estudando sobre os tipos de apego, uma teoria de John Bowlby que foi depois desenvolvida de forma mais elaborada por Mary Ainsworth. Ela

desenvolveu um método conhecido como *Protocolo de situação estranha*, pelo qual podemos avaliar o tipo de apego que a criança tem em relação ao adulto.

Um detalhe importante sobre esse método é que ele avalia a reação da criança quando o adulto sai de perto dela, o comportamento dela na ausência do adulto e depois no seu retorno. O método analisa o apego a partir da reação da criança, do ponto de vista dela, e não avalia o adulto. Esse detalhe importante deixou algo bem claro para mim: não importam tanto as nossas intenções ou o nosso amor, mas sim como a criança recebe e percebe o nosso cuidado, e a forma como ela se relaciona com isso.

As crianças com *apego seguro* são as que confiam em seus cuidadores. O apego é saudável, e elas conseguem explorar o ambiente e ficar bem quando estão com eles. O apego seguro se apresenta em forma de choro também, quando o adulto sai e quando ele retorna, mas também aparece em forma de calma. A calma e a segurança tomam conta da criança, porque ela confia no adulto. Confia que ele está cuidando dela, confia que ele vai voltar, confia que está sendo atendida e protegida. Ela acorda à noite, sim, chama pelos pais porque sabe que vai ser atendida, cuidada, se sente confiante para pedir e também para voltar a dormir porque sabe que está sendo cuidada.

O choro também aparece no *apego inseguro-ansioso*, ambivalente e desorganizado, só que de forma mais intensa e desconfiada. A criança não tem essa confiança toda, tem dificuldade para desgrudar do adulto sem saber quando ele vai sumir, se vai voltar. Ela tem medo, e se agarra a esse medo com todas as forças. Ela chora na despedida, na ausência, no retorno. Ela não chora de “manha”, de “birra”, de “drama” nem por “ser mimada”. Chora por medo, insegurança, por se sentir em perigo e rejeitada. Essa é uma criança que leva muita bronca na cultura tradicional, é rotulada de chorona, apegada demais, desesperada e chata. Ela dorme menos à noite, tem muitos medos, tem medo de ser esquecida, abandonada, então acorda com mais frequência para garantir que está sendo cuidada.

Mas tem a criança que é elogiada por todos na cultura tradicional. Ela chora menos, não liga para a adaptação escolar, dorme a noite inteira. É a criança, literalmente, desapegada. Nossa, como é amada essa criança. Ela dorme a noite toda, quase não pede colo. É, nem parece que tem criança na casa. É a criança do *apego inseguro-evitativo*. Essa criança é a que a cultura tradicional quer e instiga a todo momento, mesmo que seja extremamente insalubre do ponto de vista emocional.

A criança precisa de um apoio, um alicerce emocional, precisa ter alguém em quem confiar para crescer confiante e certa de si mesma. Mas não é isso o que a criança ouve. Ela é desencorajada de chorar, desencorajada de depender do adulto. Ela é ignorada quando chora, quando protesta, quando se chateia, e devagar vai sendo ensinada a evitar sentir ou se expressar. Essa criança tende a pensar pouco de si mesma, tem pouca noção de autovalor, tem a autoestima e a autoconfiança baixas. Claro, ela não vale nem ser abraçada quando triste, não vale uma lágrima que corre de seu rosto.

Que triste. Que horror. Ela é “a” criança comportada. Não chora, não pede colo, dorme a noite inteira, se adapta rápido à escola e trata estranhos e cuidadores da mesma forma. Mas ela não é comportada porque está bem, feliz e autônoma. Ela é “comportada” porque *está depressiva*. E essa é a criança que a nossa sociedade ama e elogia. A criança depressiva demais para correr e pular, desapegada demais para pedir colo e chorar, desconectada demais para sentir e explodir, sem energia demais para incomodar os adultos com a infância dela.

Mas será que só temos duas opções, a criança malcomportada e a criança bem-comportada? Será que essa é uma escolha? O que é ser bem-comportado senão depressivo, afinal?

Agora ficou mais claro que a “criança comportada” que a sociedade nos pede não é saudável, certo? Você pode ter pensado *Ah, mas não é esse tipo de comportada que eu peço para minha criança*. Mas precisamos entender que “se comportar bem” é algo confuso para a criança! Então agora vamos analisar o que é uma criança malcomportada, o que queremos de “bom comportamento” e por que o “mau comportamento” acontece (e como resolver isso).

Esse tal de “mau comportamento”

Imagine uma criança chegando em uma festa em que não conhece ninguém. Naturalmente ela se resguarda. É instintivo: ela se esconde atrás dos pais, começa a se ambientar, vê algumas crianças brincando e, apesar da vontade de ir, tem receio por não conhecê-las. Fica com vergonha de cumprimentar aqueles adultos que não conhece. Seu pai, autoritário como seu próprio pai era, diz a ela: “Para de bobeira, vai lá cumprimentar todo mundo! Depois vai brincar com as crianças. Que falta de

educação ficar aqui igual um bicho do mato! Se comporta, menina!” O pai está na melhor das intenções querendo evitar que sua criança se torne “maleducada” e “malcomportada”, mas ela só está, intuitivamente, se acostumando com o novo ambiente.

Agora imagine essa mesma criança chegando em uma casa que ela conhece muito bem: a casa da vó, onde os primos estão. Ela já chega eufórica, saudosa, correndo e falando empolgada, enquanto já pega alguns brinquedos e começa a pular. Seu pai diz: “Ei! Calma! Para com essa barulheira toda! Que falta de educação! Se comporta, menina!” E ela, então, ainda empolgada, começa a brincar, receosa, porque não entende muito bem o motivo que fez seu pai brigar com ela.

Entenda, em cada uma dessas situações, o que faz dela uma criança “bem-educada” ou “malcomportada” não está claro para ela. Em um dia era para não ficar quietinha. No outro dia era para ficar quieta. É muito abstrato, complexo, e as crianças *são seres extremamente literais* até uns 7 ou 8 anos. Então esses conceitos dos adultos ficam muito confusos. Aliás, como você pode perceber ao ler este livro, até para nós são um pouco. Até conseguimos entender a lógica desse pai, estamos inseridos nessa cultura há tempo suficiente para que isso faça sentido para nós, mas conseguimos perceber com clareza como pode ficar bem confuso para uma criança.

Começamos aqui a nossa reflexão sobre o mau comportamento: saber o que ele significa é o primeiro desafio das crianças. Outro detalhe curioso é compreender que grande parte dos comportamentos considerados “maus” são, na verdade, um elemento crucial da infância. É que, como já vimos, a infância foi muito malvista por um bom tempo, e nos incomodamos com ela. Criança sendo criança quase sempre é chamada de mal-educada.

Aliás, acho que esse é um dos grandes abismos em que caímos quando finalmente temos filhos. Dizem que ter filhos é “pagar a língua”, e esse é um dos motivos: passamos nossa vida sem filhos achando que os filhos dos outros é que são o problema. Que com os nossos será diferente. Até que os nossos nascem e descobrimos que o que nos incomodava não era essa ou aquela criança, mas sim a infância. Que não era o jeito que um ou outro lidava com suas crianças, mas sim as mentiras em que acreditamos quando ainda não tínhamos os nossos.

Sempre que falo com amigas que querem ter filhos, percebo um desejo por uma criança que não existe. “A minha vai dormir a noite toda”, “a minha não vai fazer ‘birra’”, “a minha vai aprender desde cedo que não pode me questionar”, “não vai ter

isso de mudar minha vida; a criança que se ajuste”. É como se essas paternidades e maternidades já começassem apoiadas em um monte de mentiras e expectativas irreais.

Então, esses adultos passam os primeiros anos da criança extremamente frustrados. Com medo de estar errando, ou de que haja algo errado com sua criança. Alguns passam anos tentando encaixar a criança naquelas expectativas, lutando fortemente contra a natureza da criança, rotulando, diagnosticando, dando nome ou até mesmo desistindo de vez, enquanto outros começam uma busca interior para repensar tudo em que acreditavam antes, e realmente entender aquela criança que já está ali com toda a sua potência.

Muitos de nós passamos por todas essas etapas. Que ótimo! Conseguir passar por elas e seguir para a próxima significa que fomos aprendendo a aceitar que nossas expectativas estavam erradas. Começar a se revoltar com esse padrão cultural que nos faz chegar ao ponto de querer enfiar nossas crianças em caixinhas. Que nos faz questionar nossa própria capacidade de parentar aquela criança. E com essa percepção começamos uma jornada importante de desenvolvimento da nossa Inteligência Parental.

Como qualquer inteligência — intelectual, social, emocional —, quando ela não chega até nós hereditariamente, chega pela busca por crescer, se desenvolver e elaborar as próprias competências. E aqui, neste ponto, não posso deixar de agradecer. Não só todo o caminho cheio de cuspes para cima e percalços que vivi, como todo mundo; não só os grandes nomes e autores que vieram antes de mim, e tornaram possível que eu pudesse construir e, a cada dia e todo dia, desenvolver minha Inteligência Parental. E agradecer também a você, que confiou a mim o seu tempo — esse bem tão precioso — para ler o meu livro! Neste momento, sinta meu abraço carinhoso. Fico muito feliz que você esteja aqui comigo.

Enquanto escrevia este livro, de quarentena na pandemia de Covid-19 em 2020, ficava imaginando você aí, lendo minhas palavras, e me perguntava se você estaria gostando, o que estaria achando. E ao mesmo tempo eu me via certa de que, se você ainda está lendo, é porque está confiando. É também por essa confiança que eu agradeço você, hoje e sempre!

Começamos a desenvolver nossa Inteligência Parental, e no início não percebemos que esses comportamentos são o que a criança dá conta de ter. E, quanto mais podamos sua natureza, mais as fazemos buscar formas de conseguir ser criança apesar

da nossa presença. E isso é muito triste. Muitas “burlam” essas regras, outras tantas desistem e ficam quietas, e então as rotulamos de bem-comportadas quando na verdade foram limitadas, reduzidas a menos que crianças. Há as que aprendem a dissimular, a fingir — aprendizados também muito complicados para se vivenciar na infância, ainda mais quando são a única forma possível de ser criança.

“Em vez de criar filhos que ficam bem apesar de suas infâncias, vamos criar filhos que se tornam extraordinários por causa de suas infâncias.”

L. R. Knost¹⁸

Outro conhecimento importante que adquiri sobre “mau comportamento” com a Dra. Jane Nelsen, criadora da disciplina positiva, e com Marshall Rosenberg, criador da comunicação Não Violenta, é que todo comportamento, “bom” ou “ruim”, tem uma necessidade por trás. Que somos todos seres em busca de amor, aceitação, pertencimento e senso de responsabilidade, e, quando nos faltam essas coisas, começamos a buscar da forma que conseguimos ou achamos que vamos conseguir algo. Com o tempo, vamos padronizando, construindo personagens e construindo caminhos neurais que com frequência nos fazem cair nesses padrões.

Um aspecto que corrobora essa ideia de busca por atender a certas necessidades é exatamente o padrão cultural de “criança não tem que querer”. Depois que esse padrão é assimilado, ela não consegue pedir aquilo que precisa, começa a tentar suprir suas necessidades por caminhos alternativos, e eventualmente fica tão distante da sua realidade emocional que nem sequer consegue identificar o que realmente precisa.

Eu observo no trabalho da comunicação não violenta que um dos aspectos mais difíceis é perceber exatamente o que queremos. O que desejamos. O que precisávamos efetivamente pedir. E isso acontece porque desde muito novos essa dissociação vai sendo reforçada e aprendida. Lembra quando vimos que desregulamos nossas crianças? Aqui é quando isso aparece mais fortemente: na forma de “mau comportamento”.

Laura Gutman explica em seu livro *A maternidade e o encontro com a própria sombra* que acabamos ensinando a criança a fazer pedidos deslocados. Por exemplo, a criança chama os pais e ninguém vem. Chama de novo e de novo. Todos ocupados. Mas, quando ela cai e bate a cabeça, todos vêm correndo. Quando adoece, recebe mais atenção do que nunca. Quando ela quer atenção não consegue, mas, quando pede doce, consegue. Para ir pegar o doce, a mãe pega sua mãozinha e a leva até lá.

Aqueles poucos minutos de atenção ficam relacionados ao doce, que a criança pede sempre que deseja atenção. O pedido está deslocado: a criança na verdade quer atenção, mas, depois de muitos anos, passa a querer apenas o doce, achando que isso vai lhe suprir. E não vai. Não importa quantos doces coma, o buraco, a falta, permanece. Porque o que ela queria, de verdade, nunca foi o doce.



A mesma coisa com a criança que adoece frequentemente, que fala a língua da medicalização, ou que cai e se machuca com frequência. A questão não é dar ou não dar o doce ou não acolher quando a criança adoece, mas sim saber que essa *não é a única forma de obter toda essa atenção*.

No livro *Disciplina positiva*, Jane Nelsen¹⁹ fala de objetivos equivocados, explicando que a forma como agimos com nossas crianças acaba reforçando certos comportamentos. No exemplo da criança com o doce, quem começou esse padrão? O

adulto. Sem perceber, alimentamos pedidos deslocados. A autora padroniza alguns mais comuns, explicando que a forma como o adulto tende a sentir e reagir vai reforçando certos “maus comportamentos” que o próprio adulto estava tentando evitar.

O que eu acho curioso é lembrar o peso que a cultura tradicional tem nesse momento, porque, se o adulto sente e reage de certas maneiras, é porque a cultura o ensinou algum valor sobre aqueles comportamentos. Por exemplo, se você aprende que a criança tem que obedecer e ponto-final, passa a achar que uma criança pequena simplesmente segue suas instruções porque você é a mãe ou o pai dela. Quando entra na chocante realidade de entender que a criança tem vontades próprias e é questionadora por natureza, aquilo incomoda você, dói, faz sentir que está fazendo algo errado. Você se sente manipulado, testado, afrontado, e isso reflete na sua resposta. No *seu* “mau comportamento”.

Essa resposta ensina alguma coisa para a criança. Um exemplo é o tal cabo de guerra, a famosa luta por poder. Você acaba ensinando essa luta todo dia, e a sua criança aprende que, para ter seu amor e atenção ela precisa entrar na luta. Ela pega a outra ponta da corda, começa a puxar. No início até acha que é uma brincadeira, ou uma forma de se comunicar. Ela aprende que para ter importância na sua casa, precisa do cabo de guerra. Até que um dia o cabo se torna o padrão de comunicação familiar. Com o tempo ela é rotulada de “criança difícil”, “manipuladora” ou até “desafiadora”. Para você ela está se comportando mal. Para ela, está apenas se encaixando, buscando suprir suas necessidades de pertencimento, atenção e carinho. A criança é rotulada por um comportamento que aprendeu com os pais, pela única forma de comunicação que aprendeu que funciona, por fazer parte daquela cultura familiar.

Quando a criança está inserida nesses padrões, ela vai mostrar comportamentos que têm necessidades por trás, e que muito provavelmente nem ela mesma saberá dizer quais são se não a ensinarmos a parar, analisar, perceber e pedir o que precisa. Esse aprendizado é muito importante: que a criança aprenda a ouvir seu próprio corpo, a interpretar suas próprias vontades e necessidades, e que elabore pedidos a partir dessa compreensão. A criança passa a entender suas reações automáticas, como nós mesmos aprenderemos a identificar as nossas daqui a pouco. Antes vou contar um episódio que aconteceu na minha casa.

Ouço barulho de briga. Chego na sala e o Théo está sentado numa cadeira, enquanto o Gael soca as costas da cadeira com muita raiva. Ele está visivelmente

bravo, pergunto por que e ele responde: “Porque o Théo não quer brincar comigo! Já chamei e ele não vem!” Eu digo: “Entendi, filho. Você está com raiva porque queria brincar com o Théo e ele não quer, e isso te deixa muito bravo?” Ele diz “Sim”. Então sugiro que ele faça um pedido, e ele diz: “Théo, eu quero muito brincar com você”, e o Théo responde: “Mas agora eu quero brincar sozinho.” Gael, novamente, tem vontade de bater. Eu digo: “Gael, agora que você sabe *o que você quer*, precisamos pensar em formas de pedir isso.” E sugiro: “Que tal um combinado?” Ele então combina com o Théo que, assim que ele acabar de brincar sozinho, os dois vão brincar juntos. O que me impressiona na cena seguinte é o orgulho estampado no rosto do Gael. Ele se sentiu bem por conseguir identificar, pedir e combinar algo que satisfazia suas necessidades. Se sentiu ouvido, amado, acolhido. Outro detalhe que me surpreendeu foi o dia seguinte, quando o Gael teve o mesmo momento de raiva. O Théo disse: “Gael, acho que você está bravo porque quer minha atenção, né? Vamos fazer um combinado?” Théo, com 6 anos, e Gael, com 4, já conseguiram entender que existem necessidades por trás dos comportamentos. Que é preciso olhar para dentro para identificar o que realmente queremos, e conseguir formular um pedido à altura. Além disso, conseguimos perceber um padrão: o Gael acorda querendo brincar com o Théo, que quer brincar sozinho. A partir disso pudemos, então, organizar nossa rotina com aquele combinado permanente: eles acordam, o Théo brinca sozinho, depois brinca com o Gael. Assim, ambos já acordam com a certeza de que terão suas necessidades atendidas com a rotina, e isso os tranquiliza.

Identificando necessidades por trás do comportamento

Então, como saber identificar as necessidades por trás do comportamento da criança? Uma forma é ensinando a criança a estar atenta a isso, e buscar com todo o seu poder interno não desregular sua criança. Nas idades em que a criança ainda não fala, podemos fazer uma busca, seja por eliminação, seja por tentativa e erro. Depois que começa a falar, devemos ensinar uma forma de comunicação que a ajude a fazer essas identificações.

A forma de comunicação pode, também, ajudar você nesse processo, já que muitos de nós tivemos uma educação extremamente desregulável, e precisamos retomar nossa comunicação conosco e aprender a identificar. Mais adiante vou falar dos cinco passos

da Comunicação Não Violenta, que me ajudaram muito. Algo superinteressante para aprender e ensinar aos pequenos. Mas antes vamos falar de dois pontos importantes trazidos pela disciplina positiva: os *objetivos equivocados* e os *estilos parentais*.

Obviamente, que ambos são generalizações, pois o comportamento humano é mais complexo que isso, e existem tantas formas de agir, sentir, pensar e nos comportar quanto há pessoas no mundo. Mas vale entender esses padrões para identificar onde nos vemos caindo neles.

Objetivos equivocados

Oriundos da teoria de Rudolf Dreikurus, os objetivos equivocados não visam rotular nem colocar as crianças em padrões, mas sim identificar seus padrões e entendê-los melhor. Acho interessante que, assim como na análise dos tipos de apego, aqui vamos analisar a resposta da criança à ação do adulto. No entanto, fica muito evidente também como as ações do adulto reforçam, encorajam ou desencorajam certos comportamentos da criança. Como eu dizia, muitos “maus comportamentos” são alimentados por nós, mesmo que nosso objetivo seja o contrário. Isso se dá porque os próprios adultos não se comportam tão bem.

Já falei diversas vezes que exigimos das crianças um autocontrole que não desenvolvemos nem mesmo em nós ainda. Além disso, reforçamos o comportamento também pelo jeito como fazemos a criança se sentir! Quando ela se comporta de maneira contrária ao que queremos, há uma necessidade por trás e, quando seguimos o padrão tradicional de brigar, castigar, estamos aumentando ainda mais essa necessidade, dificultando ainda mais essa comunicação genuína e o contato com o verdadeiro pedido da criança.

“De onde tiramos a ideia maluca de que para fazer uma criança se comportar melhor precisamos, antes, fazê-la *se sentir pior*?”²⁰

Dra. Jane Nelsen

Os quatro objetivos e crenças equivocados são:

1. **Atenção indevida:** “Eu me sinto valorizado/visto/amado quando tenho atenção, mesmo que de forma indevida.”

2. **Poder maldirigido:** “Eu me sinto valorizado/visto/amado quando estou mandando e quando não sou mandado.”
3. **Vingança:** “Não me sinto valorizado/visto/amado, e eles vão se arrepender.”
4. **Inadequação assumida:** “É impossível ser valorizado/visto/amado. Eu me sinto inadequado. Desisto.”

A grande questão é entender como nosso comportamento alimenta ou não esses padrões, para então conseguir entender melhor e identificar essa situação no nosso dia a dia. Vou começar por um que percebo muito claramente na minha vida.

Enquanto estudava a disciplina positiva, em 2018, comecei a ficar atenta, e percebi que o Théo dizia “mamãe, abre a banana para mim” quando ele já sabia muito bem descascar a própria banana. Eu, que queria me manter na minha zona de conforto, acabava cedendo, e descascava. Aprendi então que aquela era uma forma de buscar minha atenção, dependendo de mim para coisas que ele já sabia fazer.

O problema disso é que, com o tempo, ele mesmo passou a duvidar da sua capacidade de descascar a banana, e comer a banana descascada por mim passou a ser uma forma de se sentir cuidado, amado, visto. Quando percebi isso, passei a ouvir o pedido de abrir a banana como um pedido por atenção. Passei, então, a sentar com ele no colo e a bater papo enquanto ele descascava a banana sozinho. Além disso, percebi quão pouco eu estava me dedicando àqueles momentos juntos, e passei a dar essa atenção antes mesmo de ele pedir pela banana. Depois, conversamos muito e passamos a identificar os momentos em que ele queria atenção, e então exercitar esse pedido de atenção em vez de pedir para eu descascar uma banana.

Foi muito interessante passar por esse processo com ele, não só porque ele começou a pedir mais por atenção e entender o que o seu corpo queria, mas porque eu também entrei em contato com minhas próprias reações automáticas, repertório ao qual eu recorria quando estava cansada ou estressada.

Uma questão interessante que eu não tinha mencionado: isso tudo começou quando passei a fazer uma análise dos comportamentos que mais me irritavam para identificar meu estilo parental. E pedir que abrisse a casca da banana era um deles. Ou seja, eu ficava irritada com o pedido e fazia o que ele pedia o quanto antes para não me estressar mais. E isso alimentava a crença dele de que, para se sentir amado, ele precisava ter minha atenção exclusiva, ou algum tipo de prioridade especial,

reforçando todos esses nossos padrões.

Num cenário ainda mais caótico (e muito comum), eu poderia brigar com ele e dizer: “Deixa de ser preguiçoso e descasca a sua própria banana.” Se eu fizesse isso, além de continuar sedento por atenção, ele se sentiria triste, nada visto, nem amado, ou considerado. Eu poderia dizer algo como: “Você não manda em mim, não vou descascar nada por você; não sou sua serviçal.” E isso construiria uma relação de luta por poder, em que mandar em mim ou não me obedecer se tornaria a forma de comunicação. Ou eu poderia estabelecer um padrão vingativo do tipo “Ah, você não vai fazer isto aqui por mim? Então não me chama quando quiser que eu abra as suas bananas!”.

Enfim, sem perceber, acabamos alimentando padrões e, ao longo da vida, construindo crenças que se tornam repertórios, e aos poucos se tornam tão frequentes que passam a ser reações automáticas.

O relacionamento no processo de cura

E aqui fica evidente a importância dos três pilares: precisamos ter conhecimento para não levar as atitudes de nossas crianças para o lado pessoal, observar suas capacidades e entender seus comportamentos e necessidades. Precisamos, também, ter autoconhecimento para conseguir identificar quais os padrões de reação que temos desde nossa infância, os comportamentos que tínhamos, as necessidades por trás deles e os rótulos que trouxemos conosco por consequência deles.

Quando conseguimos observar e entender a criança que fomos, podemos não só buscar nós mesmos suprir nossas demandas pendentes como também passar a verdadeiramente enxergar as das nossas crianças, porque muitas vezes nossa criança interior, com suas pendências, não tem condições de dar para nossos filhos o que ela mesma, originalmente, não teve. Ou seja, se você ainda sofre com seus choros não acolhidos da infância, os choros da sua criança poderão doer ainda mais em você. Acolher nossos filhos pode doer ainda mais enquanto não nos sentimos acolhidos. Mas também pode nos curar enquanto nos acolhemos e acolhemos nossos filhos.

No entanto, aqui mora um perigo: o de tentar compensar nossas faltas na vida das nossas crianças. Vejo isso frequentemente no dia a dia da *PsiMama*. Um exemplo forte é de quando falo para não bater palmas para a criança. Quando explico sobre a

importância de não banalizar a comemoração e os elogios, uma vez que isso liga as conquistas e os feitos das crianças a nós e não a elas. Nesse ponto, sempre recebo mensagens de pais e mães dizendo: “Eu comemoro, sim, porque meus pais diziam ‘não faz mais do que sua obrigação’, e não quero que meu filho viva isso.” Aqui há a tentativa de compensação, batendo para nossas crianças todas as palmas que não receberam, na tentativa de não repetir um padrão dos pais que os incomodava. E voltamos a falar do equilíbrio: é como se fosse uma régua, em que “não faz mais do que sua obrigação” está em uma ponta e “bater palmas para tudo” está na outra. Qualquer um dos extremos pode ser prejudicial para a criança, e então buscamos o caminho do meio, o equilíbrio.

Nesse momento, a Inteligência Parental reside na sua capacidade de enxergar que sua criança não precisa do que você teve ou do que você não teve. *Ela precisa do que ela precisa.* Quem precisa do que teve ou não é você, e essa busca precisa ser na sua vida e não na vida das suas crianças. Reconhecer isso pode ser fundamental para conseguir encontrar esse equilíbrio e começar seu processo de cura. Porque, ao perceber e achar o equilíbrio, toda vez que você exercita isso, está mergulhando no seu processo de cura da infância. Além disso, é voltar para sua própria vida e perceber o que essas faltas representam para você.

Por exemplo, em vez de bater palmas para qualquer coisa que a sua criança faça, tente focar em sua vida e analisar: será que eu comemoro minhas próprias conquistas? Quais efeitos essas faltas têm hoje na minha voz interna, e como posso começar o meu processo de cura? Quem sabe começar o exercício de reconhecer seus feitos, quem sabe se cobrar ou se julgar menos, ou buscar menos a aprovação e as “palmas” dos outros, passando a se bastar com seu próprio reconhecimento e orgulho.

E aqui é importante notar que se tornar pai e mãe é imprescindível para desenvolver sua Inteligência Parental: é no dia a dia com a sua criança que você terá a oportunidade de entrar em contato com esses detalhes. Evidentemente há a possibilidade de entrar em contato com esses padrões de sua infância numa reprogramação emocional, construindo sua biografia humana ou em outros métodos terapêuticos. Mas, com conhecimento e por meio do autoconhecimento e do relacionamento, a Inteligência Parental se desenvolve dia após dia, exercício após exercício, hábito após hábito.

Quando o conhecimento começa a incomodar

É neste ponto que o primeiro pilar incomoda muita gente. Vejo todos os dias pessoas enfurecidas mandando mensagens ou reclamando nas postagens da *PsiMama* sobre as informações que encontram. Seja porque dói perceber o que foi feito com elas na infância, seja porque querem defender sua necessidade de compensar, mas o conhecimento pode mesmo trazer muitas questões, muitos sentimentos mistos, objeções e dúvidas. E isso é excelente! É por onde precisamos começar a desenvolver nosso autoconhecimento.

Essas inquietações poderão nos revelar muitos fatores que serão necessários no desenrolar da sua experiência. Mas para que eles sejam realmente úteis será importante parar e analisar. Olhar suas questões de frente é um passo doído e importante para conhecer a si mesmo.

Por que me dói tanto pensar em não bater palmas para minhas crianças? Pode ser a pergunta que vai ajudar você a lembrar do “não fez mais do que sua obrigação” na infância. É uma informação que será crucial para perceber e entender suas faltas. Porque muitas demandas pendentes nossas estão escondidas por trás de inquietações e crises de raiva. São gatilhos que acionam essas feridas emocionais sem que nem nos demos conta. E para entender do que essas feridas precisam para sarar precisamos efetivamente sentir, entender, nos perguntar o que essa dor diz, que função ela tem e a que vem.

É impressionante como o relacionamento com nossos pequenos pode ser um portal para nós mesmos. No momento em que queremos bater palmas para algo que a criança fez em vez de permitir que ela comemore, uma voz dentro de nós diz algo. Pode ser um “mas assim ela vai se sentir sozinha” ou um “ela vai achar que não a amo” ou até um “ela vai ser independente e vai se esquecer de mim”. É ouvindo essa voz, nesse momento, que vamos entender o que estamos pensando, sentindo e decidindo, e é lembrando das nossas próprias feridas ou faltas que esses pensamentos e sentimentos vêm. Se vierem de uma experiência de solidão na infância, da necessidade de pertencimento ou até do medo de ser esquecido, estar atento a si mesmo pode ser a porta de entrada para compreender coisas mais profundas sobre si mesmo. E, então, parar de tentar suprir essas demandas no relacionamento da sua criança e conseguir dar para a criança o que ela precisa, e começar a buscar sua própria cura.

Saber que precisamos parar e conseguir parar são distantes, mas próximos

Quando percebemos esses comportamentos que acabamos repetindo ou repelindo, passamos por um processo de nos cobrar para nunca mais repeti-los. No entanto, é repetindo esses padrões que vamos conseguir parar. Eu sei, pode parecer paradoxal, mas é exatamente a repetição no dia a dia que vai nos ajudar, pois poderemos perceber essa repetição e fazer a análise dos pensamentos, sentimentos e decisões que nos levam a eles.

Na verdade, perceber e fazer são passos extremamente importantes dessa jornada. Lembre-se de apreciar o primeiro passo da mudança, que é perceber o que você quer mudar. Perceber toda vez que acontece já é um excelente começo, pois sem perceber o erro não temos como melhorar. Percebemos, analisamos, entendemos e começamos — devagar — o nosso processo de cura e de reprogramação de padrões. Ou seja, mudar hábitos e construir novas formas de lidar é uma questão de repetição, de prática. É um exercício, como se fosse um músculo que precisa ser trabalhado todos os dias para adquirir novas habilidades.

Então, sempre que repetir o erro, aprenda com ele em vez de se martirizar. Quando crianças, muitos de nós fomos muito cobrados a não errar, e o erro passou a ter um peso enorme. Significava bronca, castigos, palmadas, por isso aprendemos a ter medo de errar. Agora é o momento de ressignificar isso, porque cada erro é um aprendizado, um passo a mais no seu caminho. Aprender a enxergar erros de forma positiva também nos facilita reconhecer nossos erros, aprender com eles e, também, reparar e pedir desculpas quando atravessam nossos relacionamentos.

A importância da reparação

Pode ser que fazer reparações e pedir desculpas genuínas seja para você, como para muitos de nós, também um novo aprendizado nesse processo. E outro ponto importante do relacionamento na nossa jornada é conseguir acrescentar elementos, como comportamentos e respostas que não existiram em nossa infância. Para acessar isso, precisamos parar e analisar de forma bem consciente quais são elas. Existem inúmeras que são mais inconscientes, e então poderemos fazer a análise mencionada anteriormente. Mas vale parar para pensar quais os padrões mais óbvios que você não

quer repetir.

E aqui está o maior desafio: conseguir identificar sem entrar no padrão de compensação, buscando apenas acrescentar de forma equilibrada aquele comportamento à sua vida. Por exemplo, um dos mais frequentes é o hábito de pedir desculpas. Na educação tradicional, a visão autoritária e hierárquica coloca os adultos como seres superiores, que estão sempre certos, que nunca erram. Nessa visão, os adultos ocupam um pedestal, do qual, caso sequer ameacem descer, perdem todo o respeito e a autoridade com as crianças. Você percebe isso na sua vida?

Nessa visão, tudo de errado que acontece é de alguma forma culpa da criança. Se o adulto perde completamente a cabeça e bate na criança, a culpa é dela. Alguns adultos brincam com seu próprio sofrimento com frases que ouviam na infância, como “eu lembro que se o Flamengo perdia a culpa era minha” ou “meu pai dizia que não sabia por que estava me batendo, mas que eu devia saber por que estava apanhando. Como se sempre tivesse algo errado pelo que apanhar”. Esses adultos tentam, dessa forma, diminuir ou explicar as atrocidades que viviam na infância. E essa visão triste e deturpada, de um jeito ou de outro, aparece frequentemente na educação tradicional, patriarcal, em que os adultos se sentem donos das crianças, dando-se o direito de descontar nos pequenos toda a sua frustração e raiva.

Os adultos erram, e muito, mas geralmente seus erros são ignorados, enquanto os erros das crianças são extremamente valorizados e castigados. Um exemplo básico é a diferença do impacto de ver uma criança derrubar um copo de água no chão. Ela leva uma bronca imensa e ouve que precisa prestar mais atenção, mas caso um adulto derrube o mesmo copo o que se ouve é algo como “Nossa, hoje não estou bem”.

É de extrema importância tratar os erros das crianças com mais leveza, entendendo que elas estão aprendendo. Mais do que isso, precisamos começar a reparar nossos erros com nossas crianças. E aqui está um padrão extremamente frequente nas famílias: pais que nunca pedem desculpas. Por exagerar, por ter gritado, por não poder dar a atenção que a criança merecia naquela hora.

Aqui também temos um ponto de equilíbrio importante: pedir desculpas demais para compensar sua infância pode tirar da sua criança o senso de responsabilidade. Ela precisa entender a diferença entre os seus erros e o que você não poderia efetivamente oferecer. Ela precisa aprender a reparar seus próprios erros também, compreender sua responsabilidade nas coisas.

Então, mais uma vez, encontramos a necessidade de buscar equilíbrio. E a

inteligência emocional se mostra em estar constantemente equilibrando esses extremos. Não se engane: não é algo que você busca, encontra e nunca mais precisa buscar. Na verdade, o equilíbrio é uma busca diária e constante, que se torna um hábito a cada dia que passa. Ou seja, você não alcança o nível “equilibrado sempre” na vida com suas crianças, mas vai se tornando a cada dia mais ágil na habilidade de lembrar, buscar e encontrar esse equilíbrio, desafio por desafio.

Para encontrar o equilíbrio na questão das desculpas é necessário lembrar do real objetivo. Aliás, em todos esses desafios, é muito importante lembrar de focar os objetivos e, principalmente, as soluções que queremos encontrar. E nas reparações não é diferente. Tente se lembrar do que você quer reparar e o motivo de isso ser necessário. É importante, também, lembrar de explicar os detalhes para as crianças, não importa quem esteja fazendo a reparação. Quando buscamos entender nossa própria linha de raciocínio fica mais fácil explicar para as crianças. Um bom começo é sentar para explicar o que significa “reparar”.

Reparar é consertar

Se pararmos para pensar na palavra “reparação”, podemos lembrar das lojinhas de senhorinhas que reparam roupas antigas. Reparar é renovar, é reconstruir, é acertar. E aqui eu diferencio o conceito de reparação com o de pedido de desculpas. Alfie Kohn diz que forçar a criança a pedir desculpas é o mesmo que ensiná-la a mentir, por isso é importante definir o que é verdadeiramente uma reparação e seu objetivo.

Na educação das nossas crianças podemos tomar dois caminhos: o “não faz isso porque é feio” ou o “não faz isso” pelo real motivo. Muitas vezes acabamos educando nossas crianças na base do que “pega bem”. Sim. Quando dizemos “não pode bater porque é feio”, estamos ensinando que para aqueles que assistem não é uma boa imagem; eles não vão pensar bem de você. No entanto, será esse o real motivo de não poder bater? Qual seria o motivo verdadeiro para pedir desculpas por ter batido?

Quando mudamos a forma de pensar, começamos a explicar os reais motivos das coisas. Por exemplo, não pode bater porque machuca, a pessoa sente dor e fica triste. Precisamos pedir desculpas porque nos ressentimos do que fizemos, e não queremos repetir aquilo. Pedimos desculpas porque queremos reparar a relação que sofreu danos com aquilo que fizemos. E aqui o conceito real de “reparação” faz toda a diferença: não é apenas usar uma “palavra mágica” que vai fazer nossos problemas

desaparecerem, mas sim reconhecer o erro que cometemos, aprender com ele e buscar construir a relação sem aquele comportamento presente.

Vale ressaltar para pais e mães que educavam da maneira tradicional: é importante fazer reparações para começar essa nova etapa. Sentar com sua criança, ter uma conversa franca, pedir desculpas por vezes em que ela foi machucada, humilhada, em que ficou triste. Assumir sua responsabilidade e explicar que achava que aquela era a melhor maneira, mas que agora vai começar a fazer de outra forma. Repare, peça ajuda, comece uma nova etapa.

Uma vez, quando meu mais velho tinha 3 anos, meu marido trabalhava em outro estado e passava quatro dias fora. Era dia de ele chegar. No entanto, ele chegava às nove da noite e meu filho precisava dormir antes disso. Eu estava exausta, cuidando dele e do irmão de 2 anos sozinho fazia quatro dias, e já não estava dando conta de mais cinco minutos que fosse: eu precisava que eles dormissem. Ele queria esperar o pai, eu só queria que ele dormisse logo. Forcei a barra, e ele começou a chorar muito. Eu, que já estava irritada, saí do quarto e o deixei sozinho. O irmão já tinha dormido e eu, ao sair do quarto, percebi que claramente tinha exagerado, mas que também não tinha muito mais para entregar. Então pensei em tudo que já tinha estudado, lido, me senti perdida e pensei enquanto o ouvia chorar: *Você precisa de uma ferramenta, uma técnica, sozinho você não dá conta agora.*

E então recorri aos 3 Rs da reparação da Dra. Jane Nelsen, criadora da disciplina positiva. Primeiro, **Reconheci** o meu erro. Ele estava no cantinho do quarto chorando, e aquilo partiu meu coração. Nossa, como eu podia ter me perdido tanto assim? Peguei-o no colo, todo enroladinho, e disse: “Filho, eu não deveria ter brigado com você, eu não podia ter te deixado aqui sozinho. Você merece tão mais do que isso.” Depois, busquei a **Reparação**: “Me desculpa, filho, estou cansada, acabei ficando brava e não consegui me acalmar. Eu preciso melhorar nisso de me acalmar na hora da raiva. Você me desculpa? Eu sei que você está com saudade do seu pai. Eu também estou.”

Ele, da forma mais maravilhosa que as crianças têm a capacidade de ser, sacudiu a cabecinha dizendo que sim, e eu comecei a chorar mais ainda. E então busquei **Resolver** a questão: “Vamos, juntos, esperar ele chegar então, tá? Vem aqui no meu colinho.” Ele parou de chorar devagar, me abraçou forte, colocou o rosto no meu pescoço e disse: “Tá bom, mamãe, vou esperar ele com você.” E dormiu.

Nesse dia eu percebi que, mais importante do que perceber o nosso erro e reparar,

é nos perdoarmos também. Porque, depois que o Théo me desculpou e dormiu, eu fiquei horas chorando. Agora mesmo estou chorando ao lembrar e escrever sobre aquela situação. Nunca consegui me perdoar por ter tratado o meu filho daquele jeito. E sempre que cometo um erro assim acabo por não me perdoar com tanta facilidade.

Se isso também acontece com você, pode ter relação com a sua infância, porque a forma como nossos pais falam conosco se torna nossa voz interior. Se sempre éramos muito criticados ou cobrados, grandes são as chances de estabelecermos esse mesmo repertório conosco.

Acabamos nos cobrando muito, nos criticando demais, tendo uma relação quase abusiva conosco. Nós nos diminuímos, duvidamos de nós mesmos, colocamos um enorme peso em cada erro. Muitas vezes essa voz interna reflete muito a maneira como nos vemos, como nos sentimos em relação ao que somos, e muitos desses fatores são, normalmente, derivados do discurso que ouvimos de nossos pais ao longo da vida.

Quando pequenos, ouvimos que éramos chatos, carentes, chorões, geniosos, grudentos, difíceis de lidar. Acreditamos nessas palavras, e formamos nossa opinião sobre quem somos. Porque são os nossos pais quem sabem das coisas, certo? Então, se é assim que nos descrevem é nisso que acreditamos. Laura Gutman chama isso de discurso enganado²¹, aquele em que acreditamos e no qual baseamos nossa crença em quem somos, ignorando completamente nosso eu real, que estamos vendo e reconhecendo. Isso acontece não só com relação a quem somos, como também toda a nossa história. Mas isso vou explicar mais para a frente.

E por que isso acontece? Porque, se aquele discurso é como nossa mãe, nosso pai ou quem cuida de nós nos vê, então é como nos enxerga. É como nos *reconhece*. Portanto, para sermos reconhecidos, precisamos *ser* aquilo. Então, nós somos. Repetimos, reforçamos, acreditamos e levamos para nossa vida adulta esses padrões e crenças. Vou dar um exemplo: lembra quando falei que minha mãe sempre me chamou de desastrada? Acredito que essa opinião venha de quando eu era pequena e sem jeito para as coisas, por não ter ainda desenvolvido minha motricidade fina. Ela não dizia isso por mal, parecia apenas querer me avisar de que eu precisava tomar um cuidado a mais com as coisas, já que não tinha boas habilidades manuais.

Acreditei nisso a vida toda, e, depois de estudar e mergulhar no autoconhecimento e buscar meu eu verdadeiro, percebi que não somente não sou desastrada como levo muito jeito para artesanato. Eu já costurava, fazia biscoito, já havia feito inúmeras coisas

com as mãos que demandam habilidade, só não havia conectado as coisas. Pois bem, mesmo depois de ter entendido isso, curiosamente, perto da minha mãe, fico inexplicavelmente desastrada. Ao fazer um bolo com ela outro dia, derrubei massa para todo lado quando fui colocar na forma. O que me faz inconscientemente agir assim?

Comecei a analisar e concluí que sinto um medo interno de não me sentir vista. De não me sentir reconhecida. Vivi isso muitas vezes depois de compreender meu eu verdadeiro e de buscar ser essa pessoa o máximo possível. Ouvi frases como “nossa, como você mudou, não dá nem para te reconhecer” ou “quem te viu, quem te vê, hein, mocinha?” de pessoas à minha volta. É estranho, parece que você não é você mesma, quando é — na verdade, quando finalmente está começando a ser! Então, aos poucos, comecei a perceber o valor de *me reconhecer*.

Acima de tudo, quem precisava me enxergar naquele lugar era eu, e ter orgulho de estar lá. Só então comecei a conseguir me comunicar bem melhor comigo mesma! A tratar a mim mesma com respeito e carinho, sem me desmerecer nem me diminuir. Sem colocar excessivo peso nos meus erros, ou me criticar a todo momento.

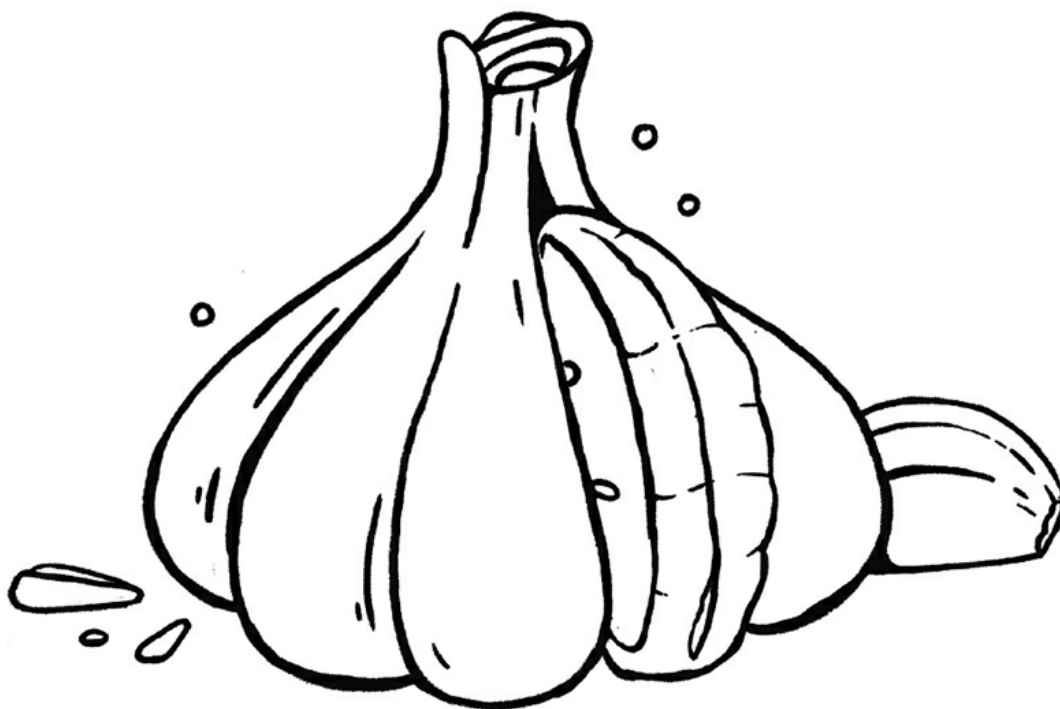
Mas confesso que é um processo extenso e intenso! Muitas vezes me pego sendo extremamente rígida comigo mesma. Em outros momentos, justifico demais meus erros e caio na permissividade comigo mesma. Aliás, escrever este livro passou por tudo isso. Tive que aprender a ser gentil e firme comigo mesma! Algumas vezes era permissiva, justificava tudo o que fazia, não colocava peso algum em erros que precisava parar de repetir. Caía na permissividade, me justificava e me abraçava para absolutamente tudo de errado que fazia. Estava comendo demais, trabalhando de menos e justificando que era só por causa da pandemia.

Escrevi este livro no meio da pandemia de Covid-19 que teve início em 2020 e, confesso, foi também parte importante do meu contínuo processo de autoconhecimento. Se você está lendo isso, é porque eu consegui. É porque o livro foi concluído. E pode ter certeza de que para realizar essa façanha tive que me desfazer de muitos conceitos que trouxe da infância.

Mais do que aprender a ser gentil com você, haverá um momento em que a firmeza precisará voltar! E a busca desse equilíbrio na conversa consigo é excelente para o convívio com o outro, porque quando somos permissivos demais conosco nos tornamos egoístas. Aliás, esse processo muito se assemelha ao egocentrismo do primeiro período de sete anos da criança: primeiro ela mergulha em si para descobrir

quem realmente é, do que gosta, para depois ser capaz de considerar o resto do mundo. Então, não se culpe se você passar por essas etapas. Faz parte. O que não podemos arriscar é não evoluir a partir daí.

Mesmo que você tenha ouvido que era “bonzinho”, inteligente, calmo, divertido, engraçado, não se engane: esses discursos também colocaram enorme peso nas suas costas. Ter que ser a criança que não dá trabalho, a criança que é sempre calma, a criança que é sempre inteligente e só tira notas altas, todas essas cargas são pesadas, e provavelmente bem distantes de descrever seu eu verdadeiro. Você pode até ser essas coisas e muito mais que elas. Pode ser elas em alguns momentos e não ser em outros, o que não o deslegitima. E mais do que isso: você pode nem se reconhecer em nenhum desses lugares, e se forçar a caber neles para pertencer. Precisamos buscar nosso eu verdadeiro para saber onde nos encaixamos, e onde estamos apenas cabendo.



“Não é porque você cabe que necessariamente pertence ali.”

Caber não é pertencer

Apreendi essa frase com Elisama Santos e nunca mais esqueci: “Quantas vezes sofremos para caber onde não pertencemos?” Você pode passar uma vida inteira tentando caber em lugares aos quais você sente que não pertence, e isso pode doer.

Como colocar uma roupa apertada demais que, apesar disso, fica bonita em você: parece a combinação perfeita, mas dói, machuca e tira de você a liberdade e a possibilidade de curtir e se divertir. O mais curioso é que fomos nós que colocamos aquela roupa, nós que nos forçamos aquela dor.

Na infância, isso é menos frequente: são os adultos que forçam essas “roupas” em nós, nos machucando para que pareçamos ser algo que não somos. No entanto, na vida adulta temos a possibilidade de tirar as roupas apertadas e escolher qual nos serve melhor. Qual realmente nos representa. Com qual conseguiremos ser livres, confortáveis e felizes.

Mas haverá o momento em que, ao aparecer com as roupas que escolhemos, muitos não vão nos reconhecer. Vão dizer “essa roupa não é adequada para essa ocasião, mude já”. E você terá que, sem se rebelar nem se submeter, dizer “esta roupa está perfeita em mim, com o tempo vocês vão perceber”. É preciso entender que todos vão estranhar no começo, e não podemos condená-los por isso. Mas, dando tempo, eles terão a oportunidade de perceber a leveza dos nossos movimentos, o conforto que nos permitimos, e aos poucos vão aprender a valorizar o novo sorriso que estampamos no rosto.

Depois de entender isso e começar a buscar a “roupa” que melhor me vestia, passei por um processo intenso de procurar entender quem eu realmente era, sem as roupas que foram colocadas em mim. Para isso, precisei antes enxergar que aquelas roupas não foram colocadas por maldade, nem sem amor, mas sim por pessoas que vestiram suas próprias roupas apertadas a vida inteira.

Poder descobrir quem sou e assumir isso para o mundo foi difícil para muita gente, uma revelação. Para outras foi óbvio, ficaram quase aliviadas. Alguns se revoltaram enquanto outros entraram no embalo e foram mergulhando comigo nessa transformação. E eu preciso respeitar o fato de que tem gente que não vai aceitar porque não tem isso para dar. São pessoas que estão há tanto tempo espremidas em roupas apertadas que isso já faz parte da sua estrutura.

Já ouviu falar no povo Padaung ou Kayan Lahwi, que coloca anéis de bronze no pescoço das mulheres, e chega a uma quantidade tão grande que são os anéis que sustentam os pescoços, e sem eles a musculatura do pescoço fica enfraquecida? Podemos usar também essa analogia: é como se você tivesse tirado seus anéis cedo, por se sentir incomodado, e quem já passou do ponto de poder arrancar os anéis por ter enfraquecido a musculatura prefere criticar você a perceber que perdeu a

oportunidade de ficar mais confortável.

Não devemos nos manter desconfortáveis só porque cabemos. Precisamos buscar estar confortáveis, felizes e ter orgulho de quem somos para pertencer. Porque primeiro precisamos pertencer a nós mesmos. Precisamos saber quem somos, entender as nuances de nosso próprio “ser” nesta vida. Para isso, pode ser que você tente caber em vários espaços, que faça várias testagens, que as coisas não sejam óbvias. O que vai ajudar muito nesse processo é se indagar se você está pertencendo ou apenas tentando caber.

“Desculpa” não é palavra mágica

Voltando ao tema reparações, quero ressignificar aqui com você uma coisa que ouvimos e repetimos a vida inteira: as tais “palavras mágicas” da educação tradicional. *Desculpa, por favor, obrigado*, não são palavras mágicas. Porque elas não fazem, magicamente, as coisas acontecerem.

Pedir desculpas não faz a pessoa automaticamente se sentir melhor, perdoar você ou parar de sentir a dor do tapa que levou. “Por favor” não faz a pessoa automaticamente executar tudo o que lhe foi pedido. “Obrigado” não faz todo o esforço valer a pena. Existe muito mais responsabilidade nessas palavras, e precisamos ensinar para nossas crianças desde cedo o que essa responsabilidade significa. E aqui tem uma informação incrível que mudou minha forma de ensinar isso: o senso de responsabilidade faz maravilhas na vida de uma criança!

Todos queremos nos sentir necessários, importantes e úteis. O senso de responsabilidade é o que nos faz, também, sentir parte de um grupo, comunidade ou de toda a sociedade. Mas, para isso, precisamos entender a importância do pequeno no coletivo. Por exemplo, entender que jogar um pequeno papel no chão da rua pode parecer pouco, mas, se todos fizessem a mesma coisa, a rua estaria lotada de pequenos lixos.

A criança precisa, aos poucos, entender que não jogar esse lixo no chão é a sua parte desse coletivo, e é uma parte importante. Mais do que isso, uma responsabilidade, e que as ações dela refletem em cada pessoa daquela comunidade. É assim que mostramos também a importância daquela criança naquele momento! Olha que lindo poder contribuir para o bem-estar de pessoas que sequer conhecemos!

É uma responsabilidade grande, um papel que exercemos e precisamos conseguir passar essa importância para a criança por meio da responsabilização. Não é apontar dedos e culpas, mas sim *conscientizá-la* de todo esse contexto que a rodeia.

Conforme passamos por esse processo com a nossa criança, começamos a ensinar sobre o mundo ao redor, sobre compaixão, empatia e senso de coletividade. Sobre nossa responsabilidade e nosso lugar no mundo. Mas precisamos entender que esse aprendizado leva tempo, porque nos primeiros sete anos de vida a criança ainda estará muito mergulhada em si mesma. Essa etapa é necessária para o desenvolvimento da autonomia, da formação da opinião sobre si mesma. No entanto, devemos sempre ensinar, reforçar, ajudá-la a olhar em volta e enxergar o que conseguir, porque, assim que tiver condições, ela vai conseguir enxergar muito melhor isso tudo que a cerca.

Outra etapa importante desse aprendizado é ajudar nossas crianças a entender o verdadeiro significado de cada uma dessas palavras. Isso diz muito do relacionamento que temos com elas, porque, se você tem dificuldade para pedir desculpas, provavelmente tem a mesma dificuldade para ensinar um pedido de desculpas sincero. E nesse ponto é preciso entender que forçar nossas crianças a pedir desculpas é ensinar a mentir!

Se a criança não se ressurte do que fez e pede desculpas forçada, ela está mentindo porque nós mandamos, e não é esse o verdadeiro significado da reparação. Um dos principais motivos de fazermos isso é nossa preocupação com a imagem da criança, que muitas vezes toma o espaço da educação!

Por exemplo, se estamos forçando a criança a pedir desculpas porque bateu em alguém, geralmente não esperamos que ela se acalme nem que entenda o que fez de errado. Isso significa que não estamos dando espaço para que a criança espereça e compreenda o que aconteceu. Não estamos oferecendo oportunidade para a criança realmente perceber os acontecimentos, os sentimentos e os pensamentos, e, conseqüentemente, as decisões que tomou nesse processo. Cada uma dessas etapas é importante para um pedido de desculpas sincero, e isso leva tempo.

Se estamos conectados com o que os outros pais estão pensando, nos desconectamos da nossa criança e de todo o aprendizado que aquela situação traz à tona. Pode ser que, tendo tempo, a criança perceba que se exaltou, se ressurte e peça desculpas.

Mas, Nanda, e se ela não se ressurte? Se não achar que fez algo errado? Então, mais uma vez, se ela pedir desculpas, estará mentindo. E aqui temos um aspecto

importante demais para aprender: sua criança precisa aprender as coisas no tempo dela, e não no seu. Se uma criança é pequena demais para entender que bater não é a resposta quando roubarem seu brinquedo, então precisamos, sim, reforçar e esperar que ela aprenda, sem a forçar a pedir desculpas por algo que ela ainda não consegue entender que é errado. Porque crianças têm valores diferentes dos nossos, dão pesos diferentes às coisas, já que têm maturidades diferentes, e essa é a *realidade emocional* delas!

Não podemos forçar a criança a uma realidade emocional mais madura do que ela consegue engajar. Por exemplo, no universo de uma criança de 2 anos, uma das coisas mais graves que pode acontecer é perder o direito de brincar com algo que ela ama. Ela não tem noção dos perigos e problemas do mundo, ela não tem capacidade cognitiva para entender que o outro também sente dor. A dor ainda não é um conceito formado na sua mente, e seus movimentos ainda não são antecipados e calculados. Não há autocontrole, não há o prazer do outro, há apenas diversão e proteção quando isso está em risco.

Então, se estou brincando com algo e me divertindo e alguém me tira isso, sinto raiva e reajo batendo para reaver a coisa que me diverte. A vida é simples assim, o comportamento é reativo assim. Aos poucos a criança vai se desenvolvendo, e seu pensamento e comportamento vão se tornando mais elaborados e complexos. E, então, aos poucos, vamos conseguir ensinar para a criança o necessário para ela se desculpar, porque ela terá essa capacidade cognitiva.

Mas e se os pais da outra criança ficarem chateados? Aqui temos uma questão de Inteligência Parental Coletiva, um passo que levaremos tempo para dar, mas acredito fortemente que vamos chegar lá: quando todos nós tivermos coletivamente a compreensão da infância. Quando todos nós conseguirmos, coletivamente, enxergar e pedir da criança somente o que ela tem para dar, sem exigir dos outros pais que suas crianças deem algo que elas não têm capacidade cognitiva, emocional ou motora de oferecer.

Essa cobrança da sociedade é uma das coisas mais nocivas para a parentalidade, que nos coloca a léguas de desenvolver a Inteligência Parental: nos preocupamos tanto com o que os outros pais vão pensar que acabamos nos distanciando da verdadeira missão de educar e orientar nossa criança de verdade, e não segundo o que as pessoas ao redor esperam dela.

Ensinar sua criança a pedir desculpas nessa hora é ensinar a mentir, sim. Ensinar a

enganar aquelas pessoas para que elas fiquem felizes. É querer ignorar todo o desenvolvimento daquela criança para parecer aceitável perante outros pais e mães que estão vivendo situações semelhantes e se sentindo tão pressionados quanto nós.

É uma besteira coletiva ficarmos todos exigindo uns dos outros que pareçamos ter uma criança que não temos, fingindo que ela dá conta de algo que ainda não entende para “parecer educada” segundo padrões que ignoram sua realidade. Quantos pais e mães forçam suas crianças a andar, falar, desfraldar, ler e escrever simplesmente porque estão mais conectados com o que esperam delas do que com aquilo que elas realmente têm para oferecer? E quem paga o preço por essa ignorância coletiva é a criança.

Precisamos fazer um acordo coletivo em que todos os pais possam pedir da criança apenas o que ela tem para dar, e ensinar apenas o que têm para ensinar, sem fazê-lo apenas para “pegar bem” perante os outros pais. Precisamos parar de cobrar dos filhos alheios uma maturidade que eles não têm, que nossas crianças também não têm ainda.

Não faz sentido cada pai e cada mãe, individualmente, lutar para sua criança de 2 anos pedir desculpas por algo de que não se ressent, em vez de todos perceberem que é necessário esperar, dar de ombros uns para os outros e, com um sorriso empático, se apoiarem nessa missão de educar. O estresse e o peso de ter crianças pequenas diminui muito quando, em vez de mais pressão, vemos mais apoio e união entre pais e mães.

Mas pedir desculpas pode ser uma boa experiência

Outro ponto importante nesse lento processo de aprendizagem da criança é permitir que os aprendizados sejam boas experiências, porque, quando forçamos um pedido de desculpas, ele se torna algo negativo e pesado. Ou seja, em vez de a criança se ressentir do que fez e tentar reparar, acabamos fazendo com que ela se ressinta de pedir desculpas. Esse pedido acaba se tornando um castigo, um problema, acaba tendo conotação de se subjugar, e perdemos um valor importante da reparação, que é o foco na reparação do relacionamento.

Se você é forçado a pedir desculpas, se sente desrespeitado, e o pedido passa a significar diminuir a si mesmo para enaltecer o outro. Quando falo desses temas em

workshops e palestras, geralmente pergunto quantas pessoas sentem que estão se ferindo ao pedir desculpas, e a grande maioria levanta a mão. É muito comum também que os participantes reconheçam um lugar de inferioridade no pedido de desculpas, sendo um lugar hierarquicamente negativo de se posicionar. Por exemplo, muitos compartilham que seus pais não pediam desculpas, como se evitassem descer de um pedestal em que não se erra. É por isso que pedir desculpas passa a representar se diminuir, se inferiorizar.

Na minha casa, quando era pequena, eu sentia como se o pedido de desculpas fosse um convite para um sermão. Como se fosse dizer que eu só erro, que sou péssima, que mereço uma bronca enorme por aceitar que aquilo foi errado. Depois do pedido de desculpas, sempre vinha um “para você aprender que”, “pense melhor quando” e a aceitação das desculpas como algo da área do “perdi”. Como se a disputa por poder daquela relação tivesse sido perdida; o outro ganhava e eu deixava de ter alguns direitos por ter assumido meu erro.

Muitas vezes, ainda nessa “disputa”, havia mais de um errado, e ao pedir desculpas sentia que estava assumindo todos os erros da casa. O outro “aceitava” como um ato de grandiosidade, perdendo a pobre eu. Nossa, que raiva que me dava! Eu me ressentia de ter pedido desculpas logo depois, e a experiência era sempre péssima. Outra coisa que me incomodava ao ser quem ouvia o pedido de desculpas era quando a pessoa pedia, mas me responsabilizava por seu erro. É o mesmo que jogar o pedido de desculpas no lixo. Porque, para reparar, ou você reconhece o *seu erro* ou não repara nada. Parecia que, quando eu pedia desculpas, tomava a responsabilidade para mim, e, quando me pediam, ela ainda era minha.

Hoje entendo que toda relação tem disputas por poder, e que, quanto mais conectados ao respeito e ao amor, menos disputamos poder. Percebo, também, que essa disputa é muito alimentada por todos os discursos que carregamos, porque, quando pedimos desculpas e o outro se vê exaltado, entende que “ganhou a disputa”, ele também se sente visto e amado.

No fim das contas, é a isso que se resume nossa busca! Decidi que faria diferente com minhas crianças, que pediria desculpas sem responsabilizá-los, porque quem é responsável por minhas emoções e reações sou eu, e somente eu. No entanto, comecei a perceber que estava indo para o outro extremo: eu pedia desculpas, reparava, mas não havia a oportunidade de a minha criança reconhecer a responsabilidade que tinha sobre cada situação. Então, sem querer alimentar uma disputa por poder, sem querer

estabelecer um “não fui eu, foi você”, comecei a promover aqui em casa o momento das reparações, em que todos precisam ouvir e também têm espaço para se expressar.

Antes da reparação, é necessário que haja uma conversa, que todos entendam o acontecido, que todos possam enxergar sua parte na construção, sem peso, sem culpa. O que mais conta nesse momento é a *intenção*! E isso você precisa olhar para dentro e analisar. Não comece esse momento com suas crianças quando perceber que sua intenção é buscar a culpa. Que a sua intenção seja de reparar, efetivamente, a relação. Que seja educar sobre a sua responsabilidade na comunicação e nos relacionamentos de que faz parte. Vou dar um exemplo.

No fim de 2020, início de 2021, nos mudamos para o Reino Unido, em meio à pandemia, para realizar um sonho antigo e também buscando um pouco de normalização na vida. Nossos amigos que moravam aqui já tinham filhos nas escolas e uma rotina, enquanto no Brasil isso parecia uma realidade distante. Quando chegamos, esperamos ansiosos pelo início das aulas, que aconteceria no começo de janeiro. Mas, bem antes do Natal, uma nova cepa do coronavírus atingiu o Reino Unido, fechando todas as escolas até março.

Vivi um luto intenso quando isso aconteceu, e foram dias muito difíceis: depois de um ano trancada em casa com as crianças, a luz no fim do túnel se apagou. O túnel parecia maior e mais escuro do que nunca, e em alguns momentos do dia me batia um desespero, um tipo de claustrofobia temporal, e parecia que eu nunca conseguiria sair daqueles dias.

Muitas vezes, nesse período, eu simplesmente perdia a paciência com os meninos sem tempo para me acalmar. Meu gatilho de contexto era imutável, e meus gatilhos de momento passaram a ser cada pequeno comportamento das crianças. Os meninos também estavam sofrendo, também estavam precisando de uma rotina diferente, e precisavam de mim algo que eu não tinha para dar. E, como toda criança cheia de demandas, se mostravam ainda mais agitados, infantilizados, estressados, e isso só piorava a minha reação a eles. Um ciclo de infortúnios se estabeleceu.

Muitas vezes eu pedia ajuda a eles, mas não eram decisões conscientes no comportamento, e sim uma reação ao contexto. Em uma dessas vezes, sentamos para conversar. Expliquei meus gatilhos, expliquei minha dificuldade, pedi desculpas. Depois, falei sobre a influência que o comportamento deles tem nas minhas reações, sem culpa. Tentei explicar a lógica, e pensamos juntos em formas de melhorar. A partir do momento em que eles souberam quais eram os meus gatilhos, ficou mais

fácil perceberem antes o que queriam com aqueles comportamentos, e me avisaram: “Mamãe, quero implicar com o Gael”, “Mamãe, tô com vontade de gritar”, e conseguíamos suprir a demanda. Muitas vezes não conseguiam, claro, mas deu uma aliviada. Mas tudo isso só foi possível porque consegui pedir desculpas, antes de tudo, por não me controlar. A partir do momento que assumi a responsabilidade da minha parte, pude pedir ajuda na parte deles. Assim, cooperando, nos tornamos uma equipe, um time que trabalha junto para um dia a dia mais leve entre nós.

Escolha suas batalhas

É necessário, para um bom relacionamento com nossas crianças, sempre buscar entender o que cada parte tem para dar em cada momento da vida. Muita gente me pergunta se ser psicóloga me ajudou na maternidade, e é aqui que vejo uma grande diferença: entender o desenvolvimento infantil me permitiu saber o que não exigir das minhas crianças. Trouxe a possibilidade de ter as expectativas adequadas.

Vejo que os maiores desafios de pais e mães na educação começa quando esperam da criança muito mais do que seu desenvolvimento permite entregar, e aí começam os rótulos, as brigas e ameaças. Recebo milhares de mensagens todos os dias deixando essa discrepância bem clara! Pais e mães me perguntando como fazer um bebê obedecer, ou rotulando suas crianças pequenas de egoístas, agressivas e manipuladoras, quando na verdade estão apenas lidando com características da infância.

Esse foi um dos fatores que me levou a criar a *PsiMama*, que me motivou a criar uma metodologia e que me incentivou a escrever este livro: alinhar possibilidades e expectativas, para que os cuidadores das crianças pudessem desenvolver a habilidade de prevenir, analisar e lidar com partes absolutamente naturais da infância. Essa habilidade eu chamei de Inteligência Parental, porque demanda entender conceitos, conhecer a si mesmo e também saber promover um bom relacionamento. Quando entendemos cada etapa, conseguimos também escolher nossas batalhas.

Aprendemos a identificar os momentos em que certas batalhas são inúteis, ou aqueles em que simplesmente serão sofridas. Percebemos, por exemplo, que vacinar uma criança sempre será difícil, mas será ainda pior se a criança estiver com fome, com sono ou com medo de apanhar se chorar. Aprendemos que a criança precisa,

sim, ter rotina e, por exemplo, tomar banho todo dia. Mas que, no dia em que teve festa, e a criança está supercansada e passada da hora, então não tem problema abrir mão dessa batalha e simplesmente deixá-la dormir sem banho aquele dia.

No entanto, para saber escolher nossas batalhas, precisamos antes saber identificar se estamos escolhendo batalhas ou simplesmente abrindo mão de nos esforçar. Facilmente caímos na permissividade ao sempre escolher batalhas que vão facilitar nossas vidas. Ou seja, sem perceber e de forma justificada, acabamos negligenciando a rotina e abrindo mão da firmeza, dia após dia.

Depois de me identificar como quem usa a permissividade para não sair do conforto, comecei a reparar na quantidade de vezes em que me dizia que estava “escolhendo minhas batalhas”, quando na verdade simplesmente não queria sair da zona de conforto. Eu acabava deixando de suprir e educar as crianças, deixando de promover autonomia, deixando de me relacionar efetivamente com elas, usando a justificativa de que eram batalhas nas quais eu não queria entrar.

Esse equilíbrio foi meu maior desafio, porque ou eu caía na besteira de lutar todas as batalhas para não ser permissiva, criando vários cabos de guerra diários, ou caía no conforto constante de sequer querer levantar da cadeira. Confesso que esse equilíbrio eu não encontrei de vez, mas busco por ele a cada situação, a cada dia. Depois de muito praticar, vai ficando mais fácil.

É muito frequente eu levar essas questões para o meu marido e pedir ajuda. Criamos o hábito de analisar situações para praticar. Fazemos isso ao assistir filmes, em parques, observando nosso dia a dia e o das outras pessoas, não só para treinar esse equilíbrio, mas também para reforçar a importância de não julgar. Afinal, parando para analisar racionalmente já é difícil, imagine no calor de cada momento.

Precisamos, sim, escolher nossas batalhas, mas primeiro temos que aprender a diferenciar, porque em muitas dessas batalhas encontramos excelentes oportunidades de aprendizado, tanto para nós quanto para as crianças. O aprendizado pode demandar batalhas, e não podemos abrir mão delas. Mas podemos dispensar as batalhas desnecessárias, que, por detalhes como horário, cansaço, idade, não trarão nenhum aprendizado.

E aí, como diferenciar? Acredito que uma análise importante é a disponibilidade para aprender. Como está a prontidão da criança para aquele aprendizado naquele momento. Podemos, por exemplo, perceber que a criança primeiro precisa se acalmar, ou primeiro precisa passar por alguma coisa. Então, em vez de entrar numa

batalha, decidimos por uma via mais tranquila para aquele aprendiz. Ou seja, se existe uma forma de a criança aprender sem batalhar, então esse é o melhor caminho. O que não podemos é desistir de ensinar.

Um exemplo é a consequência natural do frio. Em vez de se estressar com a criança que não quer vestir o casaco, escolha suas batalhas e diga “assim que sentir frio você coloca”. Em vez de explicar algo quando o dinossauro da raiva da criança está para fora, primeiro espere o cérebro racional dela voltar. Da mesma forma, em vez de acordar uma criança para que ela tome um banho superestressante, podemos deixá-la dormir como está. Não há nada a ser aprendido ali, então não há por que entrar na batalha. É evidente que se algo não representa risco para a criança não há motivo para não abrir mão de uma batalha tão desnecessária.

E lembre-se de que sempre que uma parte do dia a dia estiver sendo uma batalha muito grande, o mais importante não é decidir se vai ou não se engajar nela, mas sim parar para analisar o porquê de ela existir. O que pode estar faltando, o que pode estar levando a ela. Muitas vezes escolher nossas batalhas realmente significa escolher como vamos lidar, como podemos melhorar aquele momento do dia.

Se a sua criança tem chorado todos os dias para tomar banho e essa parte da rotina está se tornando uma batalha, você pode escolher se quer mantê-la como uma batalha ou melhorar toda a preparação da rotina. Pode ser que não esteja avisando o suficiente. Pode ser que esteja precisando de um aviso mais conectado, presente ali com a criança. Pode ser que a atividade antes do banho precise mudar, que a hora de ver TV seja mais cedo, e que antes do banho seja hora de brincar, havendo assim uma transição mais leve. Ao analisar o que está tornando aquele momento uma batalha, começamos a prevenir e entendê-lo com mais cuidado e atenção, adotando ações específicas e fazendo a transição da batalha para um momento leve do dia.

Isso significa que muitas batalhas que precisamos escolher no cotidiano podem deixar de ser batalhas, e os três pilares da Inteligência Parental vão ajudar você nisso. É buscar entender e encontrar ferramentas que ajudem a trazer leveza. Quando percebemos que está ao nosso alcance contextualizar cada batalha diária para transformá-la, passamos também a entender que muitos dos desafios diários com nossas crianças podem mudar a partir de mudanças nossas.

A educação tradicional acaba por culpabilizar demais a criança. Ela é tirana, manipuladora, geniosa. A criança está querendo testar você, afrontar, está tirando sarro da sua cara. Acaba-se enxergando o comportamento da criança de forma tão

intencional que buscar controlá-la ou fazê-la se arrepender acaba sendo o caminho que muitos tomam, enquanto o contexto não muda, a criança não consegue mudar. Ela se vê perdida, querendo conquistar o amor daquele adulto, com medo de suas ameaças, mas se vê impossibilitada pelo próprio desenvolvimento.

A criança começa uma batalha interna, uma que não podemos escolher porque não é uma opção nossa, e então ela inicia uma jornada para buscar merecer seu amor, sua atenção, por meio do comportamento. Ao não conseguir, por impossibilidade cognitiva, motora ou emocional, não se vê merecedora, portanto seu corpo reage com medo e ansiedade. Quanto mais temerosa e ansiosa, mais o corpo acumula cortisol e libera adrenalina, fazendo a criança se comportar de forma ainda mais intensa e indesejada.

A autoestima da criança e o amor condicional

Os rótulos também têm outro perigo: o de tornar nosso amor condicional. Na verdade, precisamos entender antes de tudo que o amor sentido pelos pais não é o amor que chega à criança, necessariamente. Você pode sentir o maior amor do mundo por suas crianças, e eles não sentirem esse amor chegar até eles. E um dos motivos que fazem a criança duvidar são os rótulos e as expectativas irreais dos pais.

Já vimos que a criança busca ser aquilo que descrevemos para se sentir vista, reconhecida e amada. No entanto, o que acontece quando ela não está conseguindo ocupar esse lugar? Será que ela se sente amada mesmo assim? Dificilmente, porque as crianças são seres extremamente concretos. Entender que somos amados até mesmo quando nossos pais não nos reconhecem é extremamente abstrato. Para que a criança se sinta amada, ela precisa ouvir e sentir isso a cada momento, porque ela vive no aqui e agora. Então, quando afirmamos em voz alta que a criança é ou deveria ser alguma coisa, ela entende que, sendo diferente disso, não terá esse amor, porque não será reconhecida, vista e, principalmente, apreciada por aquele adulto que ela tanto ama.

Acontece que as crianças se dão o valor que aprendem ter, ou seja, sua autoestima é medida na estima que nós temos por ela. Seja pelos nomes que damos ou a forma que a tratamos, estamos expressando seu valor. Portanto, a construção da autoestima da criança começa na relação que ela tem conosco.

“Quanto pior tratamos uma criança, pior ela pensa que é. Ela não consegue

deixar de amar seus pais, ela deixa de amar a si mesma.”

Bert Hellinger

O que é autoestima?

Para falar da construção da autoestima, precisamos, primeiro, entender o que é. Autoestima é a estima que você tem por você mesmo, o valor que se dá, o seu lugar no mundo, como você enxerga a sua presença na vida das pessoas e como enxerga a si mesmo. Não é só questão de beleza física, e sim da sua presença, capacidade e das crenças que tem sobre si mesmo.

Já falamos sobre punições e sobre alternativas para o castigo. Fiz uma contextualização histórica, expliquei que a infância foi muito mais “demonizada” depois da Revolução Industrial, mas existe toda uma construção anterior a isso, seja religiosa ou de outras origens, que traz a criança como um ser impuro, oriundo de uma coisa ruim. A visão que se tinha das crianças é que elas precisavam ser domadas, senão cresceriam demais e tentariam manipular e dominar a casa inteira.

A partir dessa visão, percebemos a maneira como algumas pessoas ainda enxergam a infância, dizendo: “Se não bater na criança, ela que vai bater em você.” De fato, existem vários conceitos na nossa cultura e na nossa sociedade que reforçam essa forma de pensar, de que, se não viver em uma estrutura muito rígida, a criança pode vir a ser um problema.

Além disso, existem aqueles que enxergam a criança como uma folha em branco; tudo que ela é e vai se tornar depende do adulto. Se a criança não desfraldou, os pais são preguiçosos. Se não aprendeu a ler, foram os pais que não se esforçaram. Há uma culpabilização muito grande dos adultos para todas as construções e as novas habilidades que a criança aprende.

Você já sentiu essa pressão, como uma mãe/pai ruim porque a criança ainda não engatinhava, não andava, não comia sozinha, não falava, não tinha desfraldado, não lia, escrevia etc? Quantas vezes você já se sentiu julgado, como se a qualidade do seu cuidado com a criança pudesse ser medida no que ela faz ou não faz?

Quando falamos desse lugar de cobrança do adulto pelas capacidades da criança, estamos afirmando que: 1) tudo depende do adulto e 2) nada depende da criança.

Isso traz uma competitividade e uma pressa muito grandes para os adultos, que esperam que a criança evolua muito rápido e dependa deles o menos possível. Que ela

controle as próprias emoções, que não chore demais e não peça muito colo, porque, quanto mais independente e controlada for, melhor esse adulto vai ser visto pelos outros.

E esse mesmo adulto que rotula a criança de chorona, chata, teimosa, preguiçosa, gênio difícil, desastrada e por aí vai, faz isso para “justificar” o que as outras pessoas cobram dele. Então, não sou eu que não estou fazendo um bom trabalho como mãe, mas sim meu filho que nasceu muito genioso/difícil/chorão.

Esses adultos, que não estão com a autoestima boa e se sentem muito cobrados pelos que estão ao redor, jogam tudo, de uma forma compensatória, nas costas da criança (que não tem responsabilidade alguma sobre isso ainda). Com isso, minam a autoestima da criança, que cresce acreditando naquelas coisas, se tornando um adulto inseguro. Esse adulto tem filhos e passa a ser o cuidador que desesperadamente quer provar para todo mundo que a culpa não é dele, que é a criança que é difícil. É um ciclo.

Agora vamos falar com o grupo de pais que têm uma autoestima legal e que, toda vez que falam de sua criança, tratam de cortar o assunto e não se abalam com a opinião dos outros porque estão estudando e se atualizando, tendo certeza do que fazem, sabendo o quanto entendem do assunto. Eles não se incomodam nem se sentem pressionados.

Quando você está trabalhando sua autoestima e sua opinião a respeito de si mesmo, começa a construir na sua vida um lugar em que toda essa pressão já não dói tanto. Assim fica muito mais fácil não rotular suas crianças, porque você não está buscando justificar o que acredita ser uma falha sua.

Portanto, o que eu quero aqui é que você consiga perceber se a sua autoestima precisa ser trabalhada e se você está precisando dar uma melhorada no valor que dá a si mesmo. Não é possível ter a visão necessária para a autoestima da sua criança enquanto você não estiver se enxergando bem. Obviamente você não vai ignorar a autoestima da criança enquanto estiver nesse processo, mas a forma como ela vai se tratar vai ser baseada na forma como você a trata. Além disso, ela também aprenderá a se relacionar consigo mesma espelhando a forma como seus pais tratam a si mesmos.

Modelar uma boa relação consigo é um bom começo na construção da autoestima de nossos pequenos, e, para que seja um bom modelo, precisamos antes cuidar de nosso relacionamento conosco, da nossa voz interior e de como nos tratamos.

Para analisar isso, uma dica que costumo dar é observar a forma como você fala

consigo, as palavras e termos que usa, a maneira como se vê. Tente identificar de quem é essa voz. Tente buscar entender onde está sua inspiração para a forma como se trata, se libertando da noção de que essa voz é sua e passando a ver que há outros modos de se ver, de se interpretar e também de lidar consigo, de falar consigo. Aqui voltamos para o autoconhecimento necessário para um bom relacionamento. Primeiro cuidamos de nossa voz interior, para então sermos bons exemplos para nossas crianças. Vale, então, passar a se tratar com outro tom, se considerar mais e usar termos mais leves e positivos consigo mesmo. Devagar e com o tempo essa nova forma de falar se torna um hábito.

Repetindo experiências da própria infância

Os adultos que não sabem lidar com essa cobrança externa começam a rotular a criança; acabam fazendo tudo com base na sua própria experiência de vida.

Por exemplo: quando eu era pequena, como já mencionado, sempre me falavam que eu era desastrada, que tinha um gênio difícil e ficaria sozinha. Levei muitos anos para desconstruir isso. Precisei perceber que era muito habilidosa, que tinha, sim, alguns momentos de gênio difícil, mas em muitos outros eu não era assim. Convivendo com pessoas consideradas “tranquilas”, eu via que elas também tinham momentos mais difíceis para controlar o gênio e entendi que isso era normal do ser humano.

Foi quando passei a estudar esses discursos dos adultos que percebi que os rótulos são coisas que foram repetidas tantas vezes durante a infância que a criança acredita e passa a se enxergar dessa forma. Mais do que isso, a criança passa a se sentir reconhecida naquele rótulo, e, se de repente passar a agir diferente, não é mais reconhecida. A criança passa a se sentir vista e amada por meio daquele rótulo, então passa a ser aquilo, a acreditar naquilo e não se permite ser nada diferente daquilo.

Acontece o mesmo com os rótulos positivos. Falar que a criança é superboazinha, muito inteligente ou engraçada também faz com que ela seja inserida naquele estereótipo, e ela para sempre tem que ser a engraçada, não pode estar triste, brava ou sempre tem que ser a inteligente. Se tira uma nota baixa, não é mais amada.

A criança ouve que aquilo é o que ela é, mas a informação geralmente não bate com a realidade emocional e com o que ela sente que é ou o que gostaria de ser. Essa

criança passa a ter uma experiência interior diferente do que o mundo está pedindo dela, passa a questionar o seu próprio valor porque não se reconhece naquele lugar em que foi rotulada.

Muitos de nós estamos presos até hoje aos rótulos e aos discursos que nos foram ditos na infância.

Além de todos esses rótulos que são repetidos incansavelmente para a criança, tem também o jeito de falar sobre determinadas atitudes: “você não se esforça”, “é muito preguiçoso”, “nem tenta, me dá que eu faço”, “você não consegue”, “não faz nada direito”, “não acredito que derrubou água de novo” e por aí vai. Tudo isso atrapalha muito o desenvolvimento da autoestima da criança.

Quando você trabalha a sua própria autoestima, começa a se dar conta dessas coisas. Essa percepção da sua biografia e da sua autoestima, como você chegou à autoestima que tem hoje, o que aconteceu com você, o que lhe era dito, os rótulos que recebia, as coisas que eram repetidas e o valor que não era dado, todo esse comportamento teve como consequência a autoestima que foi desenvolvida até a sua vida adulta. Depois que você teve um filho, culminou nesses momentos em que agora você é a pessoa que aponta o dedo para a sua criança com a sua autoestima extremamente fragilizada e insegura.

Hoje você pode construir um “eu” completamente diferente, quem você quer ser e o caminho que você quer percorrer para chegar a isso. É totalmente possível. Você só precisa ter consciência disso.

Pertencer *versus* caber

Em uma live que fiz com a Elisama Santos sobre autoestima, ela usou uma metáfora de que gostamos muito; falava sobre estar pertencendo ou só cabendo. Você sempre tem que analisar se está pertencendo a um lugar ou se só está se apertando muito para caber. Se você sentir que está se apertando para caber, é muito provável que não pertença ali. E isso não se aplica apenas a um lugar ou um grupo de pessoas; pode ser um adjetivo (característica) também.

Na minha família, existe uma coisa muito forte com vaidade: cuidar do cabelo, se maquiar, comprar roupas boas, mas isso nunca foi um valor para mim. Muitas vezes me peguei me forçando a ir ao salão, me arrumar toda, até perceber que ali eu estava

“cabendo”; aquilo não me pertencia.

Parece que quem não faz é preguiçoso ou não se cuida, mas será que é preguiça ou só é algo que para algumas pessoas não dá prazer? Não tenho energia para isso, mas tenho para várias outras coisas porque as outras coisas me pertencem. É muito importante fazer essa divisão na nossa cabeça entre caber e pertencer para pararmos de ficar empurrando nossas crianças para onde elas não cabem.

Mais do que isso, precisamos dar a eles a oportunidade de descobrir e nos dizer onde pertencem. Muitas vezes eles vão se perceber só cabendo, por isso é tão importante ensiná-los, a fim de que desde muito pequenos saibam a diferença entre pertencer e caber.

Comece agora mesmo a fazer uma análise muito nítida de quais são os rótulos que você dá para sua criança e quais são as frases que você mais repete para ela. Quais são as coisas em que você fica tentando fazer a sua criança caber?

Exemplos de frases que devem ser evitadas

“Então fica aí que eu vou embora!”: quando você diz isso, está mostrando para a criança que não se importa com ela, ou seja, se ela não fizer o que você está pedindo, facilmente você a deixará para trás. É muito triste dizer isso para uma criança que você a abandonaria pelo simples fato de ela não lhe obedecer.

Por mais que você não esteja colocando rótulos, está fazendo a criança sentir o gatilho da rejeição e do abandono. Por sua vez, quando ela se vê rejeitada por uma pessoa que ama muito, está construindo um valor e uma estima sobre si naquele momento. Portanto, não é só o rótulo ou fazer a criança caber naquele momento; é no dia a dia, na forma como você expressa o lugar que essa criança ocupa na sua vida.

Em vez de falar que vai embora e que vai deixar a criança para trás, diga que não vai embora de jeito nenhum sem ela, mas que vocês precisam ir embora agora, e precisam achar um jeito de resolver isso. Independentemente da idade, é fundamental você sempre fazer um combinado com a criança, repetir esse combinado pelo menos três vezes a cada cinco minutos. Nos últimos cinco minutos, você vai até ela e a ajuda a terminar o que ela estiver fazendo pela última vez para que vocês possam ir embora e fazer a próxima coisa.

É comunicar, conversar, olhar no olho, explicar as coisas verdadeiramente e avisar a

criança com antecedência para ela se preparar.

“Você não faz nada direito”; “Que feia você chorando”; “Ninguém aguenta você”; “Não gosto de você assim”: repense bastante esse tipo de frase. Se acabar deixando escapar, imediatamente se corrija. Em vez de falar essas coisas, diga que você a ama, que desse jeito não está legal.

É preciso começar a perceber a parte em que *você* está errando no que está acontecendo. É muito importante entender que, na maior parte das vezes que falamos que uma criança é chata, chorona, mandona etc., não estamos dizendo o que ela é para o mundo, estamos dizendo do que nós não estamos dando conta naquele momento. Não é que ninguém aguenta a criança; quem não está aguentando é você, que precisa entender que isso é seu e de mais ninguém. Quando você diz que a criança não faz nada direito, é porque você queria que com 3 anos ela já fizesse tudo certo, e essa é uma expectativa errada!

“Não é assim! Você não faz nada direito! Deixa que eu faço!”: sempre que você ensina para a criança que só quem sabe fazer as coisas é você, está dizendo que ela não tem capacidade, que só quem tem capacidade para fazer aquilo é você, então ela passa a acreditar que não é capaz de fazer no nível que você quer que ela faça, e para de tentar. Não porque seja preguiçosa, mas porque ela mesma não acredita que vá conseguir, então é melhor pedir para você logo, porque você é quem sabe fazer, você vai fazer direito e assim não vai ter bronca.

“Você consegue sim, só está com preguiça”: em vez de dizer isso, você pode ensinar para a criança uma etapa pequena do que está pedindo para ela fazer e ela não está conseguindo. Exemplo: se ela não está conseguindo colocar o casaco sozinha, você vai ensinar e pedir para colocar só um braço. Na sua cabeça, a meta é somente essa, e você vai ficar feliz mesmo que ela só consiga colocar um braço sozinha.

No momento em que a criança conseguir colocar um braço certo no casaco, veja a expressão de satisfação no rosto dela por finalmente ter sido capaz de fazer algo que você tanto pediu. Essa é a hora de encorajar e de dizer que ela conseguiu! Não é para falar: “Não falei [que você conseguia]?”, é para enaltecer a conquista de forma descritiva. Já falaremos sobre isso!

Depois, se você perceber a criança empolgada e querendo continuar o processo, permita. Encorajar é deixar a criança ter espaço e tempo (com paciência) para ela descobrir que é capaz.

“Duvido que você consiga”: duvidar de uma criança não a estimula a fazer nada.

A única coisa que você está ensinando com isso é que você duvida dela. E pior: você a faz duvidar de si mesma, então é muito melhor encorajar e estimular do que duvidar.

“Quantas vezes preciso repetir para você entender?”: é o mesmo que dizer: “como você é burra/incompetente”. São aquelas “mensagens subliminares” que a criança capta e traz para a autoestima dela, para o valor que ela dá a si mesma, então ela começa a realmente se enxergar como burra, incompetente, já que você sempre precisa repetir mil vezes para ela entender.

“Sua prima é mais nova que você e consegue”: a comparação também vai ajudar a criança a se enxergar não só pior do que você gostaria que ela fosse, mas pior que outras pessoas que existem na sua vida. Vai ser muito difícil conquistar o seu amor porque ela não é tão boa quanto a prima. Isso traz uma rivalidade na relação com a prima, uma competição pelo seu amor, e torna o amor condicional. “Eu preciso merecer esse amor”, e, quando acredito que não consigo, me torno alguém não merecedor de amor nenhum.

E, por último, o que mais causa espanto é sobre o ato de não ficar bajulando a criança:

“Que linda você me ajudando. Parabéns”: o problema de bajular e elogiar demais é que a criança passa a só se sentir vista e amada quando recebe palmas e elogios, passa a medir a importância dela pela quantidade de aplausos e elogios que recebe. A opinião do adulto prevalece sobre a opinião que a criança tem de si mesma.

Muita gente confunde isso com nunca comemorar ou curtir as conquistas da criança, mas não é o que estou dizendo. Quando falamos de firme e gentil, é ser firme com gentileza e gentil com firmeza. Se você é gentil demais, está sendo permissivo. Se é firme demais, está sendo autoritário. É preciso ser firme e gentil.

Se você só comemora, aplaude e elogia, está viciando a criança nisso, mas, se ignora as conquistas e os feitos dela, você está sendo displicente. O meio-termo está em *apreciar descritivamente* a criança.

É óbvio que você não vai ignorar as suas emoções. Se sua criança fez algo muito legal, ela vai ver no seu rosto a expressão genuína acontecendo. Só não potencialize esse feito, porque muitas vezes a comemoração não é só pela criança, e sim por você.

Exemplo: quando a criança finalmente faz cocô no vaso, você não está comemorando só o fato de ela estar se desenvolvendo, mas também a quantidade de fraldas que você vai economizar, o orgulho que os outros adultos vão sentir de você, enfim, várias outras coisas que dizem respeito a você e não a ela.

Apreciar descritivamente é dizer: “Você fez cocô no vaso, antes estava fazendo na fralda e agora está fazendo no vaso.”

Você vai olhar para a criança, descrever feliz da vida o que ela fez e perguntar o que ela está achando disso. Dessa forma, a criança não vai se sentir ignorada, nem vai sentir que o feito dela não foi apreciado; ela verá que foi valorizada, que você ficou feliz, ela também ficou feliz só que você não se colocou como foco daquele momento e nem ficou bajulando. Temos que tomar cuidado para não tornar a comemoração mais importante do que a própria conquista.

De novo, isso não quer dizer que você vai deixar de comemorar e curtir; a questão está em enxergar esse momento com outros olhos, até porque, no exemplo do cocô no vaso, é muito comum no processo de desfralde a criança fazer cocô no vaso vários dias e depois precisar voltar para a fralda por semanas até voltar para o vaso de novo.

Se você comemora demais alguma coisa, a criança passa a se sentir mais amada só quando faz cocô no vaso, e, quando volta a fazer na fralda, sente que está decepcionando você, que não merece mais todas as palmas e elogios porque agora está fazendo cocô na fralda de novo. Então, aquele momento que podia ser só dela se torna um momento contextualizado no relacionamento de vocês.

Você pode dizer que está orgulhoso, mas fique atento para não espelhar as faltas que sentiu na sua própria infância no relacionamento com seu filho. Se você sempre quis ouvir de alguém que sentia orgulho de você e passa a falar isso para a sua criança o tempo todo para compensar essa falta, os elogios começam a não ter tanto valor porque tudo provoca orgulho em você, por isso é necessário dosar.

Uma coisa é a sua criança estar em uma grande conquista da vida, olhar para você e perceber que você está orgulhoso dela. Outra coisa é você ficar orgulhoso em todos os momentos e principalmente nos momentos em que a criança é que deve estar orgulhosa de si mesma, como na primeira infância, quando a criança precisa primeiro sentir orgulho de si. Senão, ao compensar o que ninguém disse quando você era criança, você acaba atrapalhando uma coisa que podia ser muito legal para sua criança, que é ela sentir orgulho de si mesma porque sabe que você sente orgulho dela. Não é sentir orgulho dele mesmo apesar de você, é também por causa de você, porque, no momento em que você expressa as suas reações, ela enxerga o quanto você está orgulhosa; não precisa ficar falando o tempo todo.

Para finalizar, a frase mais importante que eu tenho para “autoestima” é: *Se você acredita na sua criança, se você permite e dá espaço para que ela acredite em si*

mesma, a autoestima dela naturalmente vai se desenvolver bem. Só não vai se desenvolver bem se você atrapalhar, porque ela vai se construir se você permitir.

O que atrapalha se a autoestima é boa são os rótulos, o desdém, o desrespeito, a desconsideração, não dar espaço para aprender, tempo para o aprendizado acontecer. É você ficar ajudando, falando e atrapalhando excessivamente e não permitindo que a criança desenvolva a pessoa incrível que ela já é. Você só precisa dar espaço para ela descobrir isso, não precisa ficar falando e repetindo o tempo inteiro. Suas expressões já vão demonstrar isso.

Espero que você tenha entendido principalmente a importância de trabalhar a sua autoestima, enxergar quais foram os danos e os acertos da sua infância, das coisas que você carrega até hoje consigo e conseguir começar a separar a pessoa que falaram que você era da pessoa que você quer ser, a pessoa que você enxerga que é de verdade, permitir que você pertença aos lugares a que pertence em vez de ficar tentando caber em lugares que não fazem sentido para você. Quando começa a enxergar isso, a desfazer as amarras do caber e passa a pertencer, você nunca consegue assistir à sua criança só cabendo, porque aquilo dói em você; você viveu isso e sabe o que é sair do lugar de caber, então nunca mais enxerga com os mesmos olhos a sua criança cabendo e identifica imediatamente onde ela está pertencendo ou não.

Promover a boa autoestima na sua criança é ela poder olhar para você e dizer onde ela enxerga que só cabe e onde efetivamente pertence. É você permitir que ela mesma aprenda a diferenciar se está cabendo ou pertencendo e ter essa comunicação aberta para ela poder olhar no seu olho e dizer: “Mamãe, eu estou pertencendo.”

O caber por meio da identificação equivocada

Muitas vezes, para sentirmos que pertencemos, buscamos identificações. Na adolescência, por exemplo, é comum que os pares se encontrem por meio de interesses em comum. No entanto, ao querer pertencer a um grupo, o adolescente pode acabar por fingir ter aquele interesse, ou começar a desenvolvê-lo para se sentir parte do grupo. Esse mesmo movimento frequentemente acontece na infância com relação à família de origem: a criança busca se identificar com seus pais e parentes para se sentir pertencente, ou para que eles a reconheçam de forma pertencente.

Um exemplo claro disso na minha vida é o medo de altura, que meu marido

herdou do pai. Desde que o conheço ele afirma que tem medo de altura, e o que sempre me chamou atenção era a tranquilidade e até certo orgulho de afirmar isso. Quando ouvi meu sogro dizer isso pela primeira vez, na mesma hora comecei a me perguntar se não se tratava de um discurso enganado de identificação.

Laura Gutman define os discursos enganados como aquelas afirmações e crenças sobre nós mesmos e o mundo que as crianças trazem da infância ao ouvir os adultos de sua vida. Ela explica que na sua metodologia, a biografia humana, o trabalho dos terapeutas é analisar toda a história da pessoa para conseguir diferenciar, nas memórias dos consultantes, quais são as experiências reais que viveram e aquelas em que acreditaram a vida inteira, porque um adulto as disse.

É interessante notar que muitos de nós trazemos certezas de nossa infância que não condizem com nossas lembranças nem com a realidade emocional que trazemos de bagagem dessa infância. Como alguém que sempre repetiu “minha mãe largou tudo para cuidar dos filhos”, mas, ao lembrar de sua infância, não se recorda da mãe cuidando, apenas da solidão e da mãe fora de casa. O discurso enganado, então, seria que a mãe abandonou seus sonhos para criar os filhos, quando a realidade é que essa criança sequer formou lembranças desses cuidados; nunca esqueceu dessa fala repetida pela mãe: “Larguei tudo para cuidar de vocês.” Pode ser que essa mãe não tenha perseguido seus sonhos por não se sentir capaz, e acabou jogando essa responsabilidade nas crianças.

Da mesma maneira, muitas vezes aquele lugar de identificação para caber sentindo que pertence é um discurso enganado, uma identificação equivocada. Uma vez estávamos em um parquinho que tinha um escorregador enorme. Théo disse: “Eu não vou subir lá porque tenho medo de altura.” Essa frase não só me lembrava do meu marido nas palavras como também na forma orgulhosa como ele dizia. Olhei para meu marido, que parecia feliz e orgulhoso ao ouvir isso, como quem se sentia realmente identificado com o filho. Houve uma conversa silenciosa e quase imperceptível entre eles, que dizia “somos iguais, pertencemos um ao outro, nos amamos”.

A partir daquele momento comecei a conversar com meu marido sobre biografias humanas, discursos enganados e pertencimento por meio de identificações equivocadas. Meu marido, que naturalmente se incomodou com a ideia de que poderia ter influenciado o filho e passado para ele um medo, disse: “Mas o Théo realmente tem medo de altura!” Percebi então que ele subia um morro íngreme e alto

que estava atrás de nós. Chamei meu marido e perguntei: “Será que uma criança com medo de altura subiria ali?” E então a expressão dele mudou. Expliquei que achava essa identificação supernatural, e que na minha opinião ele não precisaria sentir culpa, uma vez que havia vivido essa identificação, e estava apenas seguindo com os padrões familiares que lhe permitiram sentir que pertencia a uma família com pais distantes emocionalmente.

E aqui está um detalhe bem importante: perceber que mantemos padrões por gerações é mais do que natural. Nosso desejo é exatamente conseguir enxergar isso, para que possamos quebrar esses ciclos. Muitas vezes, para atingir esse objetivo, acabamos entrando em contato com aspectos de nossas próprias vidas, com detalhes que considerávamos de nossa personalidade, que, na realidade, eram apenas recursos que encontramos para lidar com nossa infância.

Muitas famílias têm o hábito de comparar as crianças com os adultos, e não só rotulam como limitam suas possibilidades futuras. Chamamos isso de “profecia autorrealizadora”, em que o que falamos acaba acontecendo exatamente porque o falamos. Um exemplo frequente é um bebê que chora, como todo bebê chora, mas a mãe ou a avó imediatamente dizem algo como “é bravo igual o pai”. Era apenas um bebê chorando como todos os outros, quem sabe até chorando um pouco mais porque a mãe e o pai estão sempre trabalhando e ele precisa chorar mais que o padrão para conseguir um pouco de atenção. Mas, ao rotulá-lo de “bravo como o pai”, aos poucos ele está — desde bebê — construindo uma identificação equivocada, em que essa criança precisará ser brava, ser como seu pai, para ser reconhecida e amada.

Esse bebê ainda não “é” nada, e agora já está permeado de características e semelhanças que, invariavelmente, enquanto crescer, buscará exercer e se tornar para que se sinta pertencente àquela família.

Outro exemplo que tenho é o de um amigo próximo que não gosta de vegetais. Ele era forçado a comer na infância, e assim que pôde não comer mais, parou. Quando sua primeira filha disse a primeira vez, como muitas crianças na primeira infância, que não gostava de vegetais, ele reconheceu uma identificação na mesma hora, afirmando que era apenas uma coisa de sua família: não gostamos de vegetais. No entanto, ao fazer isso acabamos por colocar nossas crianças em caixinhas. A criança pode até caber nessa caixa, mas não necessariamente pertence ali.

Eu amo vegetais e já tive tempos de não querer comer. Quando colocamos a criança numa caixinha por identificação, praticamente dizemos: “Não gostamos de

vegetais, é da nossa família. Se você passar a gostar de vegetais não será da nossa família, não vou mais reconhecer você como minha filha.”

Obviamente, enquanto pais e mães adultos, sabemos que um pai ou mãe não deixaria de amar sua pequena se ela passasse a gostar de vegetais. Mas muito provavelmente ele ficaria frustrado. Não só por perder a identificação, como meu marido viveu, como também por entrar em contato com uma realidade sobre si mesmo e a própria vida. Em vez de pertencer a uma família de pessoas que não gostam de vegetais, ele se sente sozinho nesse lugar, enquanto esposa e filhos estão curtindo uma vagem cozida.

Essa percepção e decepção também nos lembram que, nesse lugar, esse pai estaria com sua criança interior ferida gritando para ser amada. Por não comer vegetais, ele era rejeitado pela mãe, que considerava isso uma decepção, uma frescura, e o fazia comer à força. Ao se tornar pai, era a sua vez de permitir que um filho não comesse vegetais se não quisesse, tentando assim compensar sua própria experiência. Assim, caso sua criança adorasse vegetais, ela não teria essa oportunidade de compensação, e, mais ainda, quem sabe de certa forma inconsciente até se ressentiria, porque seria reforçar que ele é o inadequado que não come vegetais, a decepção, o cheio de frescura, já que até as suas crianças comem e ele não. Ter uma filha que também não come vegetais permite que ele não esteja sozinho, que olhe para ela e diga “nós não achamos frescura”, e passar a pertencer a um lugar, uma família, para se curar da solidão de ser o desajustado que não cabia em nenhum lugar porque era “fresco” e não comia verduras.

Pode parecer exagero, mas vejo diariamente no meu trabalho pais e mães colocando crianças em lugares compensatórios para sua própria infância. Seja de repetição, como o caso desse meu amigo falando em alto e bom som, com orgulho, que “a filha puxou a ele” por não comer vegetais, seja demandando daquela criança o que não conseguiu dar, por exemplo, exigindo que suas crianças comam verduras, mesmo que não gostem, para exibir para sua própria mãe, tentando compensar as verduras que ele próprio não comeu com a alimentação de suas crianças.

Aí já temos outra identificação equivocada, que é a de compensação. A criança passa a ser tudo o que os pais esperam dela, enquanto essas expectativas do adulto nada mais são do que uma compensação por coisas de sua própria infância. A menina bailarina, o filho que vai ser médico, a neta que será excelente em matemática ou o neto que será um ator famoso. Muitas crianças são mergulhadas nesses lugares, e

aprendem que é aquilo que elas devem desejar e almejar na vida. Crianças que, muitas vezes, têm tantas atividades num dia que suas agendas são mais lotadas que as de altos executivos de grandes empresas.

Elas precisam saber esportes, música, línguas, dominar matemática, ir bem em todas as matérias e ainda ser populares na escola. É o caminho óbvio a seguir para encontrar aprovação e amor instantâneo na família. No entanto, ao se encaixarem e caberem ali para pertencer, provavelmente essas crianças estarão abrindo mão de seus reais desejos, prazeres e objetivos para seguir um plano traçado pela sua família.

O que acontece, frequentemente, nesses casos é atingir todas as metas da família e, ainda assim, se tornar um adulto frustrado, infeliz. Sem saber exatamente o que lhe falta. Ou, quem sabe, por ser algo determinado e não próprio da criança, esta acaba por perder o interesse ou não ter a habilidade depois de um tempo, e se tornar o fracasso ou decepção daquela família.

De qualquer forma, é um risco enorme transformar qualquer pessoa em um projeto pessoal de resoluções antigas, porque só podemos ter metas para nossa própria vida. Um grande problema de relacionamento que encontramos em muitas famílias é exatamente a diferença entre o que a família espera daquele jovem e o que ele deseja para si mesmo. Planos, decisões e expectativas da família que não têm como objetivo apenas a felicidade daquela criança, mas sim uma quantidade de marcos e conquistas que não vêm de dentro, mas de cobrança para a felicidade da família.

Pode ser impressionante para você saber disso, mas muitas crianças são exiladas emocionalmente de suas famílias por não aceitarem ou conseguirem caber nessas caixas nas quais os adultos insistem em colocá-las. E aqui fica um alerta: a Inteligência Parental está em conseguir distinguir sua vida, suas expectativas e suas características daquelas de sua criança. Sua felicidade não deve depender das ações e conquistas dela. Precisamos liberar nossas crianças de nossas projeções e expectativas, e simplesmente permitir que afluam como elas mesmas, em seus próprios planos, desejos e interesses. E assim deixamos claro para a criança que a amamos independentemente de nossas expectativas, e que estaremos felizes enquanto elas estiverem vivendo e aproveitando as próprias conquistas e metas. Mesmo que seja o completo oposto do que desejávamos para elas.

“O amor sentido por pais não significa que a criança se sinta amada.”

Gabor Maté

Deixando explícita a sua intenção amorosa

Quando entendemos que o amor sentido pelos pais não é o amor sentido pela criança, começamos a entender que nossas ações no dia a dia precisam deixar isso muito mais óbvio do que habitualmente, no automático, jamais conseguiríamos deixar. Crianças são seres literais, concretos, vivem no aqui e agora, e isso torna necessário comunicar numa linguagem que elas entendam, não importa o tema. E isso inclui, também, o amor que sentimos por elas. Mesmo crianças mais velhas precisam dessa clareza, porque muitas vezes suas compreensões e interpretações de nossas ações no dia a dia as fazem crer no contrário.

Eu me lembro de, pequena, ter a sensação de que meus pais se sentiam obrigados a me amar, mas que me achavam chata e que eu só atrapalhava a vida deles. Fico imaginando a tristeza que eles sentiriam se soubessem disso. Porque, com certeza, sabendo o que sei hoje sobre o amor que eles sentiam, não era o que eles queriam me passar. Mas era uma vida corrida, estressante e cheia de dificuldades. Meus pais, como a grande maioria, trabalhavam o dia inteiro e estavam cansados quando ficavam conosco, e geralmente estressados e com a cabeça cheia.

Claro que essa é a análise da Nanda mãe e adulta, mas a Nandinha não sabia nada disso. E aqui está a grande questão: precisamos ter consciência da visão que nossas crianças têm. Enxergar com os olhos delas e dar voz às palavras que elas sequer têm maturidade para dizer, descrever sentimentos que elas ainda não entendem.

E aqui reside a Inteligência Parental: conseguir separar a sua experiência daquela que a criança está vivendo! Conseguir aceitar que é necessário comunicar seu amor na linguagem da criança, e sempre buscar esclarecer os momentos que podem ser sentidos como desamor. A criança, melhor do que ninguém, vai informar essas interpretações com seu comportamento, e também por meio da fala, quando já dominar a linguagem um pouco mais.

Para que esse movimento aconteça, contudo, precisamos primeiro estar atentos às falhas da comunicação adulto *versus* criança que naturalmente acontecem na educação tradicional. Cada vez que a criança leva uma bronca, que ouve do adulto que ela é chata, que ninguém aguenta ela, que ela é feia chorando ou que você vai embora sem ela, você está dizendo sobre o seu amor. Você está deixando claro o valor que ela tem para você e o quanto a ama. Será que é grande o amor por alguém que abandonaríamos no parquinho simplesmente porque não veio embora na hora em

que chamamos? Dificilmente. Precisamos entender que cada pequena fala, ato e momento do convívio com a criança é um momento de demonstração de afeto e valor. Não estou dizendo que precisamos ser impecáveis a cada momento, mas sim que precisamos lembrar disso. Reforçar, relembrar, reparar.

Outra forma de deixar claro nosso amor é mudando algumas formas de falar que ouvimos na educação tradicional. E para fazer essas mudanças não adianta só ficar treinando na frente do espelho, porque não é só o jeito de falar que muda, e sim a forma de enxergar toda a situação e o contexto. Quando passamos a entender que a criança coopera melhor quando compreende, passamos também a notar que ela compreende muito melhor quando as coisas são ditas com carinho e preocupação. Se, ao contrário, parece uma luta por poder, a reação da criança a essa ameaça à sua autonomia pode ser a resistência, e então geramos uma luta desnecessária, quando o objetivo real era o cuidado.

Exemplo:



Em vez de:

Tomara que você caia daí
para deixar de ser besta.

Use:

Filha, estou com medo de você
cair e se machucar!
Segure firme!



Ao dizer para a sua criança que você se preocupa com ela, que tem medo que ela se machuque, que sinta dor e fique triste, você está de forma descritiva explicando os riscos e deixando muito evidente que sua preocupação vem de um lugar de amor e não de controle. Quando buscamos controlar a criança, ameaçando e usando nosso tamanho e força, educamos a partir do medo. Queremos que ela tenha medo do nosso tamanho, da nossa força ou das consequências que avisamos. Se você diz “já avisei que você vai cair, não vem chorando se cair, hein?”, está informando que está certo sobre a vida, que sabe mais do que a criança e que ela precisa imediatamente acreditar em você. Não é verdade: a criança precisa descobrir o mundo, e dentro disso está descobrir que ela pode confiar nas suas palavras, na sua experiência. Ter autoridade, nesse sentido de saber mais sobre a vida, é algo que você conquista.

A autoridade dos pais

Sim, autoridade é algo conquistado e não imposto. Estou aqui escrevendo este livro porque pessoas confiam que sei passar o que aprendi com meus anos de estudos. Elas confiam no meu julgamento sobre quais coisas das que aprendi vale a pena saber, como colocá-las em prática, como entender por meio de uma boa didática. As pessoas passaram a confiar no meu trabalho porque fui, dia após dia, tentando ao máximo entregar um bom trabalho para elas. Não insisti para ninguém acreditar que eu sabia muito sobre algo, ou quantos livros eu tinha lido. Não precisei ficar pedindo para ninguém ir às minhas palestras ou assistir aos meus vídeos. As pessoas decidiram isso por conta própria, porque eu consegui, pelas informações que passei e pela mudança que elas notaram na própria vida, mostrar que poderiam confiar nas informações que eu estava transmitindo.

Ser visto como autoridade por alguém não é um lugar de superioridade, como a noção hierárquica supõe. E aqui está o grande diferencial de uma educação democrática, uma compreensão necessária à Inteligência Parental: você não é superior à sua criança. Você está de igual para igual com ela, mas com mais autoridade, porque vive há mais anos. Você sabe de coisas que essa criança precisa saber, e ela eventualmente vai aprender e não vai mais precisar de você para elas.

Ser autoridade também significa querer que quem aprende com você saiba tudo o que você sabe, então não é uma disputa de conhecimento. Não é uma luta para

provar quem sabe mais. É uma conversa para buscar entender o que mais você pode ajudar aquela pessoa a aprender, sabendo sempre que ela terá muitas coisas para ensiná-lo de volta. Se você não aprende diariamente com a sua criança, então algo está errado. Porque as crianças têm muito a nos ensinar, e eu aprendo com as minhas todos os dias. Mas para aprender com elas precisamos descer do pedestal da autoridade superior, afinal, quando nos vemos como superiores isso significa que alguém é inferior a nós.

Enxergar as crianças como seres inferiores foi o que trouxe tanta dor para a infância. Se existem crianças que sofrem violência, abusos e excessivo controle a todo tempo, é porque um dia as pessoas passaram a vê-las e a tratá-las como inferiores. Aliás, todos os povos que foram vistos como inferiores sofreram demais, e isso precisa ser historicamente retificado em todo o mundo: não há seres superiores, nem inferiores. Somos diferentes, mas equivalentes, e isso precisa prevalecer na educação que damos às nossas crianças. Que eles aprendam desde sempre a jamais se subestimar porque jamais serão inferiores. Que também nunca caiam na besteira de se sentirem superiores, porque jamais serão. Que isso não seja uma meta de vida, sequer um vislumbre a ser considerado.

Quando enxergamos a vida sob o prisma da hierarquia, passamos o tempo todo querendo ser melhores que os outros, nos comparando e desejando “crescer” até chegarmos a uma altura em que só nós estamos, sozinhos, no topo da montanha. É triste e solitário. Não desejemos isso para os nossos pequenos.

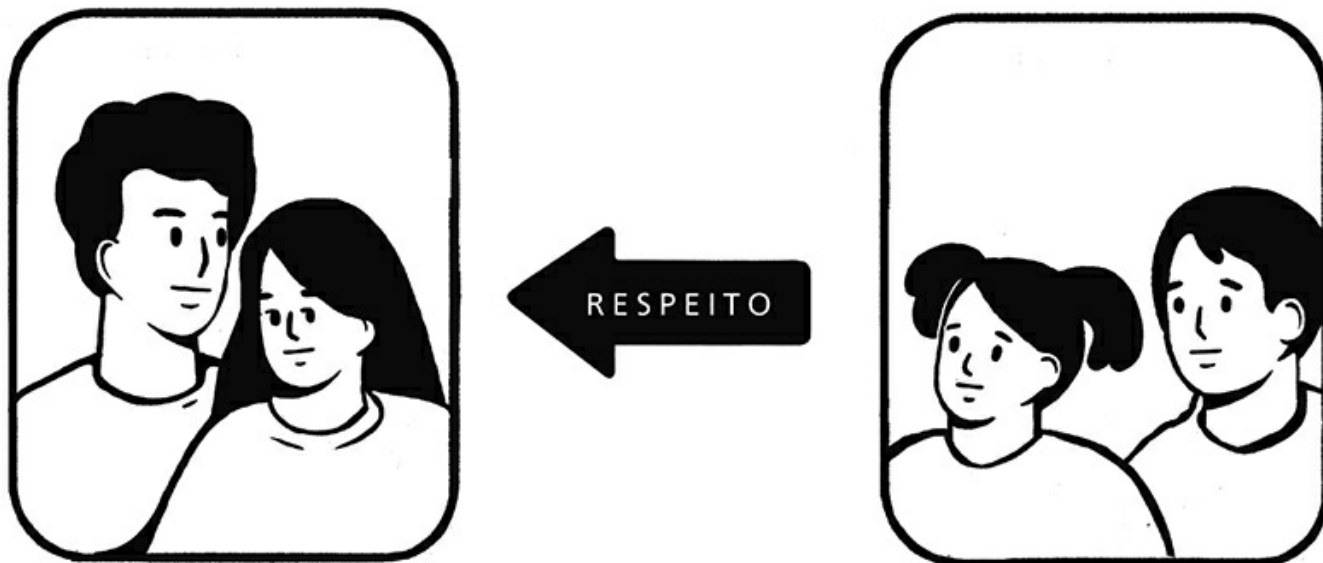
A diferença entre ser autoridade e ser autoritário

Quando entendemos que a autoridade deve ser conquistada e não imposta, começamos a diferenciar autoridade de autoritarismo. Ser autoridade é ser visto como alguém em quem confiar. Ser autoritário é impor essa visão às pessoas, seja por força ou pela competição. E quando travamos uma batalha com o mundo por nossa autoridade por meio da força e do controle podemos até conseguir amedrontar algumas pessoas, mas não necessariamente conquistaremos sua confiança. Mais possivelmente conquistaremos a vontade dessa pessoa de ficar longe de nós e do nosso desejo incontável por autoridade.

É um péssimo relacionamento para se estabelecer. Sua criança passa a ter medo em vez de admiração e respeito, e começa a viver muitas coisas sozinha, descobrir muito

do mundo em segredo, porque sua autoridade a base da força não lhe passa a confiança necessária à partilha. E então ela respeita sua “autoridade” sem querer compartilhar quase nenhum detalhe da própria vida com você. Mais uma vez, a autoridade do controle imposta e forçada é uma autoridade, também, muito solitária. E que deixa nossas crianças em risco e vulneráveis

Educação Autoritária



- Desrespeito à criança do presente
- Controle excessivo
- Respeito = Apenas satisfazer o adulto por medo
- Apenas FIRME!

A diferença entre ser gentil e ser permissivo

Lembra que expliquei sobre o cérebro primitivo e as reações automáticas de luta ou fuga? Ou seja, enfrentar ou fugir. Podemos comparar a isso a reação permissiva e a autoritária. Enquanto o autoritário luta a cada nova situação, o permissivo foge. Uma forma de identificar se estamos caindo em um padrão ou no outro é analisar como nos sentimos. O motivo de lutar e fugir depende de sua história.

Segundo a proposta da autora Lynn Lott²², os estilos parentais respondem a alguns medos. Aqui, vale ressaltar que ela representa cada estilo com um animal. Por exemplo, nos estilos autoritários, um padrão (do leão) é fugir de se sentir pouco importante, que nos faz agir com certa superioridade. Aqui temos uma criança que aprende a se sentir inferior e incapaz, porque o leãozinho sabe fazer tudo melhor que ela,

e só sabe criticar e dar broncas. Ao passo que o padrão da águia é fugir de críticas e do medo da humilhação, nos fazendo buscar controle. Aqui temos o caso clássico dos pais que se sentem testados e desafiados pela criança, numa óbvia luta por poder, que é uma disputa por controle. Ambos os padrões são extremamente firmes.

Já quem foge de estresse e dor tende a reagir de forma evitativa. Como o padrão da tartaruga, se mantendo na zona de conforto, sendo permissivo para não se estressar, ao passo que o padrão camaleão foge de rejeição e acaba satisfazendo excessivamente o outro para não chateá-lo. Nesse caso, o padrão é de agradar, não chatear e fazer pela criança, o que é permissivo e atrapalha o desenvolvimento da autonomia e do senso de competência da criança.

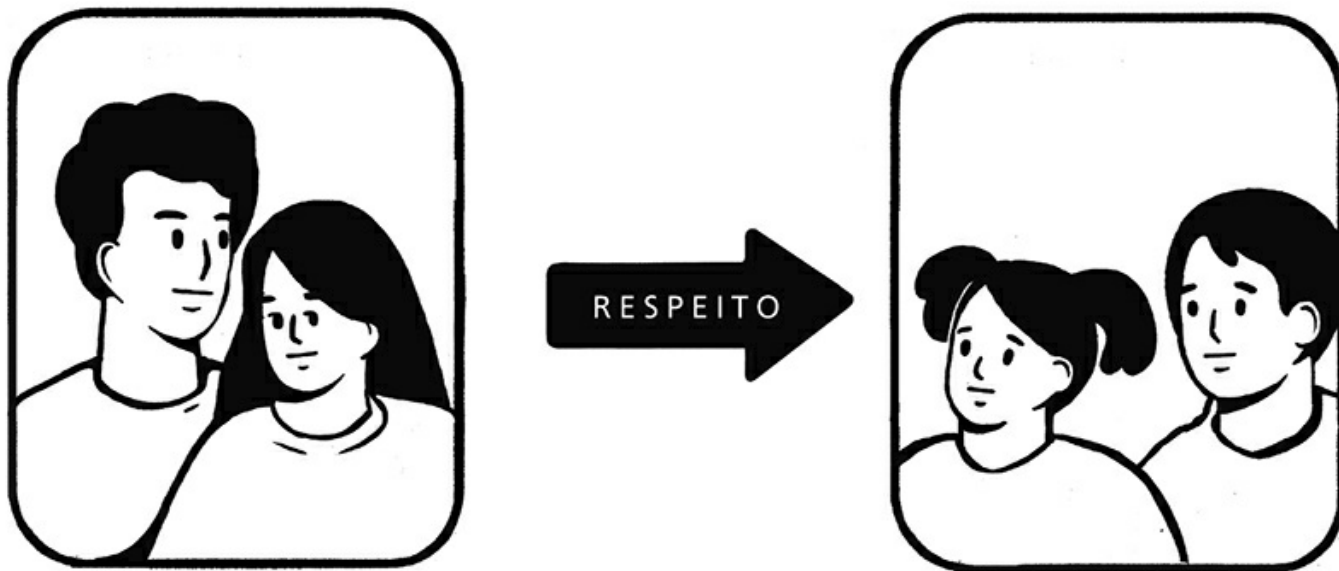
É interessante notar que todos os padrões de reação acontecem em todas as pessoas, mas precisamos notar quais são os mais frequentes na nossa vida. Outro detalhe importante é entender que não se trata de temperamento, mas sim de padrão de comportamento aprendido.

Lembra que o cérebro primitivo recorre a caminhos já percorridos antes? São padrões que usamos em nossa infância para nos proteger. Aqui convido você, inclusive, a analisar os padrões de seus pais para entender os seus. Outro detalhe incrível dessa abordagem que elucida muita coisa para a gente é lembrar do iceberg que vimos anteriormente: a necessidade por trás de cada comportamento.

Um dos motivos frequentes para comportamentos indesejados é o padrão de comunicação que estabelecemos com a criança. Não adianta ficar irritado com sua criança “com preguiça de fazer dever de casa” se quando você vai “ajudar” só critica e faz a criança achar que não consegue, que é incompetente. Você reforça o exato comportamento que o irrita ao minar a confiança da criança, que desiste da tarefa por não se sentir apta. Ou a águia que, buscando controle, entra em cabos de guerra com a criança e se sente testada quando foi o próprio adulto quem colocou o cabo de guerra na mão da criança. Ou a tartaruga que se irrita porque só ela faz tudo em casa, mas para não se aborrecer faz tudo por todos. É assim, você alimenta um padrão que lhe causa irritação depois, e cada um desses padrões ensina algo para a criança, como formas negativas de se comunicar ou de duvidar de si mesma, ou de entrar em cabos de guerra para se relacionar com as pessoas. Para fugir disso, precisamos primeiro reconhecer o padrão que estabelecemos e reconhecer que precisamos de mais gentileza ou de mais firmeza. Assumir que precisamos buscar o equilíbrio e identificar o que precisamos melhorar tornará o processo mais simples e possível.

As ferramentas da Caixa de Ferramentas podem ajudar você nessa busca, e, dia após dia, ao se perceber agindo naquele padrão, respirar fundo e ajustar as velas. Lembra do nível de reação de que falamos? Isso pode ajudar você a identificar se é necessário reagir com mais firmeza ou mais gentileza em comparação ao seu padrão, e ir exercitando e praticando.

Educação Permissiva



- Desrespeito à criança do futuro
- Negligência
- Respeito = Satisfazer a criança para evitar estresse
- Apenas GENTIL!

Firme & Gentil: a educação democrática

O que ajuda bastante nesse exercício de buscar o equilíbrio entre os padrões autoritários e os permissivos é buscar uma educação mais democrática. E para isso é importante entender o que é essa tal educação democrática que tanto defendo.

Quando entendemos que o autoritário é só firme — demais e o tempo todo —, e que o permissivo é só gentil — demais e o tempo todo —, entendemos que o ideal é buscarmos esse equilíbrio!

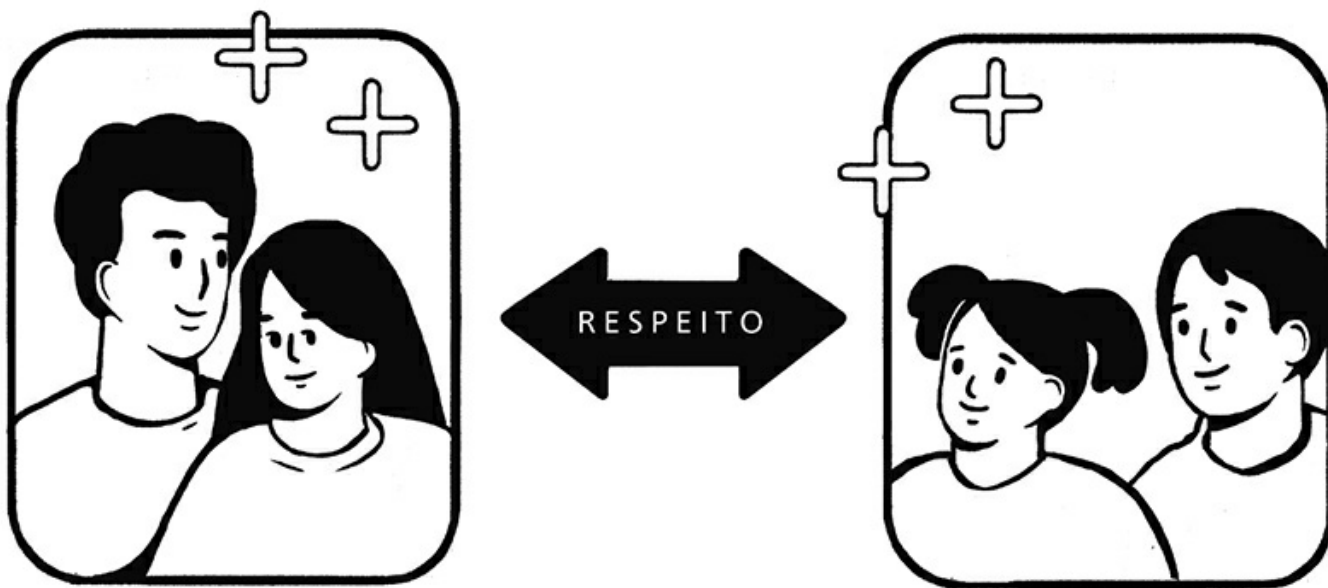
A Dra. Jane Nelsen defende esse meio-termo, explicando que precisamos ser firmes com gentileza, e gentis com firmeza. Mas aí muita gente me pergunta: “Nanda, como saber exatamente se estou sendo só gentil ou só firme?” E outra explicação incrível dela é a referência que uso para identificar no meu dia a dia: o respeito! Na

educação autoritária só o adulto é respeitado, e não respeita a criança. Já na educação permissiva só a criança é respeitada, o adulto não, o que também é uma falta de respeito ao futuro dessa criança, uma forma de negligenciá-la não ensinando as habilidades necessárias para se viver em comunidade. Então é analisar se estamos respeitando e sendo respeitados.

Mas aqui vale uma reflexão: não estamos falando do respeito hierárquico! Aquele que não se pode dizer o que pensa, “responder” ou corrigir o adulto que é considerado desrespeito. Estamos falando no respeito por meio do amor, da empatia, da gentileza. E vale reforçar que esse equilíbrio não é algo que vamos conquistar um dia, mas sim uma habilidade diária que vamos desenvolvendo.

Outro ponto importante é entender que democrático não significa obedecer a criança. Quando digo que a criança não tem que obedecer e sim cooperar, muitos entendem que alguém vai mandar, e que se não o adulto será a criança. Essa ideia está equivocada. Na democracia todos opinam e uma conclusão é encontrada. E nesse processo precisamos entender o papel que ocupamos.

Educação Democrática



- Respeito mútuo
- Cooperação
- Respeito = conexão e amor
- Te vejo | Te ouço | Te amo
- FIRME E GENTIL

Por exemplo, ao decidir para onde mudaríamos antes de ir para o Reino Unido, em 2020, pegamos um quadro branco e anotamos todos os detalhes que precisávamos considerar. Custo, clima, qualidade de vida, fuso horário, distância etc. Perguntamos aos meninos o que mais eles queriam considerar e colocamos tudo na lista. Depois fomos dando pontos para cada item em cada opção que tínhamos: São Paulo ou País de Gales. As crianças davam pontos e nós também, somávamos e depois concluíamos qual era o melhor lugar. No entanto, muitos dos pontos éramos nós, os adultos, quem colocávamos, porque as crianças não entendem de custo, segurança ou qualidade de vida. As crianças participaram, deram pontos, mas não decidiram sozinhas, nem nós. Decidimos juntos. Por mais que eu quisesse um e meu filho outro, o que realmente definiu foi a conclusão a que chegamos juntos. Na democracia vence o presidente mais votado e não quem eu ou você queríamos. É isso. Sua opinião é considerada, mas a soma das opiniões é a responsável pelas decisões. A educação democrática é isso: considerar a criança, não se submeter a ela, nem ela a você. Todos têm direitos e deveres, todos são ouvidos e considerados, a gentileza anda lado a lado com a firmeza no dia a dia da execução disso. E as ferramentas são grandes aliadas.

Mas, para isso ser possível, não podemos ter medo de errar na dose: a democracia é um equilíbrio que aprendemos a exercitar. Precisamos entender que ser permissivos ou autoritários faz parte, não podemos nos culpar nem colocar peso, apenas aproveitar a oportunidade para ajustar as velas e caminhar na direção do comportamento democrático. O medo de errar nos paralisa, e então passamos a educar a partir do nosso próprio medo.

Não eduque a partir do medo

Muitos pais acabam impondo a autoridade e sendo autoritários porque ouviram de outros adultos que essa é a maneira de proteger nossas crianças. Queremos evitar que a criança se torne tirana, que “apanhe na rua” ou que “cresça demais dentro de casa”. Temos medo de que ela não tenha limites, que não seja educada, medo de que ela guarde segredos, que faça coisas erradas. Quando educamos a partir do medo, ficamos pensando em tudo que pode dar errado, e pautamos nosso relacionamento no negativo, no perigo, nos defeitos e não correções que precisamos fazer. Sem perceber, acabamos por passar o dia inteiro brigando, corrigindo, limitando, controlando.

Lembro de uma vez em que estava no parque e vi uma criança brincando com o pai de jogar bola. Tudo o que a criança fazia o pai criticava. Está perto demais das pessoas. Agora longe demais. Agora está chutando forte. Agora está chutando fraco. A cada minuto a criança se sentia inadequada, porque não parecia conseguir fazer “nada direito”. O pai, provavelmente, aprendeu a educar assim, e se sente “pai” quando ensina, corrige e “educa” sua criança.

Muitos de nós acabamos pautando nossa relação com nossas crianças nesses

padrões, mas esquecemos quão pesado o relacionamento pode se tornar. Além disso, esquecemos que esse lugar de crítica não comunica nosso amor, nossa admiração e apreciação pelas nossas crianças. Então, analisamos o que gostaríamos que fosse a base dessa construção, em qual sentimento quereremos padronizá-la, e minha sugestão é que seja no amor e na confiança. Sim, o medo existe na vida com filhos, mas não podemos permitir que ele tome conta. Precisamos exercitar o nosso olhar para enxergar além, para perceber e salientar na nossa rotina o tanto de amor, carinho e confiança que existe ali.

Isso se chama “ativação reticular”, e é basicamente exercitar concentrar nossa visão em coisas específicas. Muitas gestantes dizem, por exemplo, que ao decidir engravidar, parecia que só viam bebês e crianças por todo lado. Quando decidimos alugar uma casa ou comprar um carro, passamos a enxergar avisos de venda e aluguel onde antes passávamos e não notávamos. Assim, podemos perceber que o que vai nos chamar a atenção é aquilo que buscamos, aquilo que queremos enxergar e, portanto, também é algo que podemos exercitar.

No entanto, a cultura e a educação tradicional nos ensinam e treinam a enxergar erros e medos, preocupação e correção, punição e controle. Para sair dessa sintonia, precisamos buscar novas frequências. Precisamos, ativa e conscientemente, decidir que passaremos a ver outras coisas, e começar a nos forçar a buscar. No começo não é automático, é um exercício forçado mesmo. Fica mesmo algo totalmente artificial no início, mas é aí que entra a importância da repetição. E, depois de muito repetir, começamos a exercitar essa habilidade, que aos poucos se torna a cada dia mais automática e natural.

Mas vale ressaltar que, para conseguir chegar ao ponto de ser automático, não é importante apenas exercitar, mas também rever conceitos e valores que trazemos da educação tradicional. É necessário entender qual o nosso verdadeiro papel, e o que realmente esperamos das crianças, para então conseguir sair do lugar de quem só ensina e corrige para o lugar de quem se relaciona, vive e aprende com a criança.

Um dos conceitos que me ajudaram a rever isso também aprendi com o criador da comunicação não violenta, Marshall Rosenberg: “mãe”, “pai”, “filho” e “criança” também são rótulos.

Os rótulos “pai”, “mãe”, “filho” e “filha”

Muitas vezes perdemos a oportunidade de nos relacionar de forma justa e democrática com nossos filhos por causa dos rótulos que carregamos em nossa cultura. Quando pensamos em uma “criança”, pensamos logo em um ser frágil, imaturo. E, assim, como em qualquer rótulo, agimos de acordo com o que acreditamos que se encaixa nas expectativas e possibilidades do rótulo, muitas vezes simplesmente ignorando a realidade e a capacidade daquela criança.

O curioso ao ler a passagem do livro *Criar filhos compassivamente* em que Marshall descreve que achou “fofo” seu filho querendo acolhê-lo num momento de tristeza, ignorando totalmente a capacidade da criança de consolá-lo, passei a perceber a quantidade de vezes que o rótulo “filho” me fazia não aproveitar e promover a capacidade de minhas crianças de se igualarem a mim.

Comecei, também, a notar a pressão que colocava em mim por ocupar o lugar de “mãe”. Eu parecia precisar dar conta de absolutamente tudo que se referia aos meus filhos, e me entristecia se, por exemplo, um deles quisesse chorar sozinho no quarto, sem aceitar minha presença. *Mas eu sou sua mãe*, eu pensava, como se ocupar esse lugar na vida dele tornasse, automaticamente, minha presença importante e requisitada na primeira infância.

Percebi que as pessoas da minha vida carregavam seu próprio peso nesses papéis, e que muitas vezes nos sentimos na obrigação de conversar, de conviver, de amar pessoas que não amaríamos ou com quem não conversaríamos, não fosse o grau de parentesco. Aliás, já percebi “melhores amigos de infância” tendo que se suportar ao longo da vida adulta, com valores e necessidades opostos, simplesmente por terem se colocado esse rótulo e se obrigado a permanecer neles.

Conforme percebemos quais rótulos sociais e lugares simplesmente carregamos e nos obrigamos a carregar, passamos a enxergar a quantidade de pequenos momentos em que nos colocamos contra nós mesmos, em que ferimos nossos relacionamentos em nome de valores e padrões que nem sabemos por que queremos sustentar.

Uma das coisas que mais me pedem nas redes sociais são tabelas. Querem saber, por idade, o que a criança já consegue fazer, falar, quantas horas seguidas consegue dormir de noite, qual rotina para cada idade. E a minha resposta é sempre a mesma: “depende da criança”. Quando buscamos tabelas, esquecemos de olhar para a criança, para as especificidades dela.

A mesma coisa acontece com outros rótulos, como “birra”, *terrible two*, temperamentos, saltos de desenvolvimento etc. São todos padrões que buscamos para

tentar encaixar situações que vivemos no dia a dia, e, em vez de observar a criança que temos ali na frente, de analisar seus gatilhos de contexto, de momento, acabamos por relegar tudo àqueles rótulos.

Um bom exemplo é quando as pessoas dizem “ah, ela só quer chamar a atenção” para uma criança que chora ou grita. “Chamar a atenção” se tornou um rótulo, simplesmente considerando que a criança quer controlar aqueles adultos, manipulando por meio do seu comportamento. É a forma como interpretam uma “birra”, um choro ou um comportamento indesejado, porque as crianças foram rotuladas de manipuladoras e tiranas em alguns momentos da história. Deixam de enxergar aquela criança, suas necessidades e sua vida para simplesmente relegar a “birra” e dizer que não há nada que possam fazer.

De certa forma, os adultos acabam simplesmente ignorando sua própria responsabilidade naquele momento. Ora, se a criança está “só querendo chamar a atenção”, grandes são as chances de ela estar, realmente, precisando se sentir vista, amada, considerada. E, se a criança está com essa demanda tão grande, a ponto de seu corpo se desesperar e buscar de outras formas, ou na base do grito, conseguir, é porque os adultos que afirmam isso estão negligenciando suas demandas.

Se uma criança faz “birra” porque quer um biscoito no supermercado, dizemos que é “mimada” e ignoramos o fato de que ela, por exemplo, chegou com fome ao mercado, que nada havia sido avisado previamente nem combinado, e que ela está na frente de uma embalagem pensada por toda uma equipe genial de marketing para ser extremamente desejada. É injusto colocar a criança perante toda uma empresa multimilionária que pensou em detalhes nas cores, nos sabores e até na altura da prateleira em que aquele biscoito ficaria, e simplesmente exigir dela a maturidade de saber lidar com o “não podemos comprar” diante da fome e do desejo que esse biscoito desperta.

Não estou, obviamente, dizendo que devemos comprar. A expectativa irreal está em não permitir que ela se frustrar, chore, sofra. Ouvimos dos adultos que comprar o biscoito seria “ceder à criança”, como se fosse um cabo de guerra. Mas o que sugiro é entender sua responsabilidade naquele momento, se abaixar na altura da criança, explicar e acolher, focando a solução. Se eu trouxe uma criança com fome para o mercado, se eu não avisei antes que não compraríamos nada além do que está na lista, se não conversamos nem explicamos os detalhes daquela ida ao mercado, é claro que a criança vai ficar extremamente surpresa e chocada quando descobrir, entender e tiver

que elaborar tudo isso na hora em que se interessar.

São rótulos que acabam por nos fazer ter vista grossa sobre coisas que precisamos observar. Outro caso comum é o do famoso *terrible two* ou “terríveis 2 anos”. A criança começa a chorar e a mãe olha e diz “ah, ela tem 2 anos, é só isso, idade difícil”. Sim, há uma quantidade de conhecimento necessário aqui para que possamos compreender melhor essa crise de choro, como já dissemos, mas isso não significa ignorar questões que são particulares àquele momento, àquela criança.

Outro rótulo limitante, a meu ver, é separar as crianças por temperamentos, ou ficar definindo demais a personalidade dela. Essas definições se tornam rótulos, profecias autorrealizadoras, encaixando a criança em um “perfil” em que sabemos tudo o que esperar, que já vem com roteiro completo.

Se a criança é “da raiva”, então esperamos raiva dela toda hora, repetimos que essa é a forma como ela deve responder à vida, e simplesmente não a liberamos para evoluir dessa raiva e se expressar de outras formas. Acabamos, nessa hora, classificando o mundo todo, organizando a família inteira por “tipos”, e passamos a ignorar toda a subjetividade que o indivíduo carrega, limitando-o e simplificando-o em padrões, ignorando que ele pode evoluir para novos lugares, ou até mesmo decidir mudar.

Se acreditamos que temos essa personalidade ou temperamento, nos parece algo nato, algo de que não podemos nos livrar. Ao entender que são rótulos, nos liberamos para evoluir, para ser quem quisermos, para viver a vida de acordo com nosso próprio roteiro, e não seguindo um que foi dado para nós.

No entanto, ao quebrar esses rótulos, sentimos que nos afastamos de nós mesmos, pois já passamos muito tempo nos identificando com eles. Por isso é importante agradecer o papel que ocuparam em nossas vidas e realmente nos despedirmos deles, entendendo que tiveram sua importância.

Além disso, precisamos abrir mão da necessidade de nos vermos reconhecidos naquele lugar pela família. Muitos dos nossos parentes estão presos em seus próprios rótulos, suas próprias caixinhas, e acabam achando inadmissível que nos libertemos de algo de que eles mesmos não puderam se libertar. E aqui, então, chegamos à importância de desenvolver a Inteligência Parental no âmbito familiar.

Entre pais e familiares: a Inteligência Parental familiar

Vejo todos os dias mães e pais querendo limitar avós, sogros, tios, sem saber exatamente que espaço ocupar e como comunicar esse limite. São pessoas que precisam que os avós cuidem das crianças para que possam trabalhar, ou que convivem com os avós com bastante frequência, e esses parentes querem bater, castigar ou ficar rotulando a criança.

É frequente, infelizmente, que, de toda a família, apenas as mães façam essa busca ou leiam livros como este. Esse é um padrão frequente e transgeracional, no qual os homens não se sentem obrigados a participar dessa função de forma dedicada e informada, e os mais velhos acreditam que já sabem tudo o que é necessário saber para educar uma criança. A mãe, então, se vê sozinha nessa jornada, e acaba sendo minoria.

Aliás, por ser voto vencido, muitas vezes a mãe até duvida de si mesma e de tudo que leu e aprendeu, porque a grande maioria das pessoas ao redor diz que ela está errada, e que ninguém precisa de livros ou de informações externas para educar uma criança. É só ser uma autoridade e, na pior das hipóteses, dar umas palmadas.

Acontece que muitas dessas mulheres se veem em um lugar de inferioridade. Seja porque nossa cultura patriarcal coloca o homem como provedor e “macho alfa” da casa, seja porque ela aprendeu que deve “respeitar os mais velhos”, e que isso significa ouvir e obedecer à mãe, cujas informações podem estar ultrapassadas. Então, ela se vê no lugar de não querer “questionar a autoridade” do pai ou dos avós da criança. Ela, que sabe tão mais, se cala e sofre sozinha ao ver sua criança ser rotulada pela avó ou ser castigada pelo pai.

E, nesse ponto, a imagem que vemos é de uma criança sendo rotulada, criticada, sofrendo castigos e palmadas, uma avó e um pai que não têm seu conhecimento questionado e uma criança que, para a mãe não entrar em conflito com avós e pai, acabou sendo negligenciada.



Qual seria a Inteligência Parental nessa situação? A frase que costumo usar é que precisamos aprender a tratar adultos como adultos para defender as crianças. Acabamos poupando tanto os adultos que sacrificamos a criança para não nos estressarmos. Achemos mais provável a criança dar conta de sofrer rótulos e palmadas do que um adulto, como a avó ou o marido, dar conta de uma conversa franca a respeito da sua desatualização sobre temas ligados à educação e à infância.

Não queremos brigar com aqueles adultos, então os deixamos brigar e descontar sua raiva, sua frustração e jogar seus conhecimentos, já tão arcaicos, nas costas da criança. Precisamos sentar para conversar, deixar evidente a importância da conversa, elucidar a gravidade do que se tem feito com a criança. É necessário chamar esse adulto para a maturidade, para rever os padrões de sua própria infância, para finalmente enxergar que ele precisa ler, buscar e se informar a fim de conseguir quebrar padrões nocivos.

Quanto de nós, depois de começar a ler sobre educação, passamos a nos desenvolver como pessoas? Acredito que a grande maioria! Começamos a questionar o que naturalizamos em nossas vidas, como a violência excessiva que as crianças vivem. Passamos a lembrar de castigos e palmadas que recebemos quando tudo o que estávamos fazendo era o que dávamos conta de fazer quando crianças. Passamos, até, a nos enxergar com outros olhos, a abrir mão de nossos rótulos, a começar a aceitar melhor nossos erros e a nos cobrar menos, alterando nossa voz interna para uma mais

compassiva e carinhosa conosco.

É necessário sentar para esclarecer para esses adultos a importância disso tudo, e uma coisa que pode ajudar é ouvir. Ouvir o que o adulto tem para falar, o que pensa, como foi sua infância. Ouvir quais são seus medos e receios, qual foi a construção histórica que o fez chegar até ali, pensando daquela forma.

A construção histórica comum às avós

Muitas de nossas mães e avós sofreram muito mais com o machismo e o patriarcado do que nós. Elas eram cobradas como as únicas responsáveis por manter a casa, ou por cuidar dos irmãos mais novos. Muitas de nossas mães e avós brincaram de boneca com crianças de verdade, seja porque cuidavam de irmãos e primos, seja porque tiveram muito novas seus próprios filhos. E, dessa maneira, também apanhavam demais. Todo erro na performance doméstica, ou até os erros dos irmãos pequenos, era motivo para apanharem feio.

A violência contra a infância frequentemente foi pior na geração anterior. Por mais que eu tenha levado palmadas dos meus pais, eles apanhavam com o que havia na frente. E, por mais que minha avó tenha jogado o que havia na frente, a mãe dela fazia coisas ainda piores.

Muitas de nossas avós e bisavós foram forçadas a serem mães, donas de casa, foram destratadas por suas próprias famílias até na vida adulta, e obedeciam aos mais velhos até falecerem. Portanto, quando chega a hora de serem as anciãs da família, não esperam nada diferente disso. Elas não aceitam tão bem que precisam aprender coisas novas porque não tiveram essa abertura por parte das suas próprias anciãs. No entanto, também não tinham muitas vezes o carinho, o relacionamento de afeto e a conversa franca. Trazer esses novos elementos, principalmente começando pela escuta e por pedir para ouvir sua própria história, pode proporcionar um recomeço bem diferente.

A construção histórica comum aos pais

Infelizmente, como padrão de nossa cultura, os rótulos “menino” e “menina” já trazem muitas diferenças de tratamento desde a infância. As meninas são estimuladas a cuidar, a brincar de boneca. Ganham fogões, máquinas de lavar, e brincam o dia inteiro que estão limpando e cozinhando para outras pessoas. Além da mentalidade

de fazer para o outro, a menina também acaba exercitando suas habilidades de cuidar, uma vez que a brincadeira é uma excelente forma de aprender e reforçar como fazer cada coisa. Lembro de, bem pequena, já saber enrolar o cueiro nas bonecas. Eu já me preocupava se elas estavam com frio ou bem alimentadas. Lembro que pegar meu filho pela primeira vez no colo foi uma experiência nova, mas nem tanto, porque eu havia ensaiado aqueles movimentos desde muito cedo.

Mas não posso dizer o mesmo com relação ao meu marido. É comum encontrar piadinhas na internet de como os pais fazem tudo errado e não sabem cuidar, mas esse rótulo legitima e naturaliza, na verdade, a falta de exercício dessas habilidades na infância.

Os meninos são incentivados a lutar, seus brinquedos geralmente são bonecos de ação, legos para montar, carros, heróis em quem se inspirar. Ensinaamos, como sociedade, que os meninos precisam ser os heróis que salvam as donzelas, e que as meninas precisam ser as donzelas que cuidam da casa no alto da torre enquanto esperam ser resgatadas. Claro que esses valores estão sendo questionados, mas é mais comum os pais não se importarem com uma menina querer ser um herói do que com um menino que quer brincar de boneca.

Há um medo absolutamente desmedido e equivocado relacionando a brincadeiras e sexualidade. Temendo a homossexualidade em seus filhos meninos, as pessoas evitam ao máximo as brincadeiras que são consideradas “de menina”.

A primeira questão importante é que não faz sentido algum ter esse medo tão grande de uma característica. Se a sua criança se tornará um adulto que gosta de homens ou mulheres, disso não deveria depender sua felicidade, porque não diz respeito a você. A nossa parte na felicidade de nossas crianças está em apoiar que sejam elas mesmas, e no fato de nosso amor ser totalmente incondicional. Se começarmos a querer mandar e controlar detalhes tão íntimos quanto o interesse pessoal ou atração sexual, vamos condicionar o nosso amor, e arriscar nosso relacionamento com a criança. Ela não deixará de ser ou de gostar do que for porque você não deixou que brincasse de determinada maneira; isso apenas vai afastar vocês.

Outro ponto importante é que, deixando a criança brincar do que quiser, vamos interferir nas habilidades que ela vai ou não exercitar e desenvolver enquanto estiver na nossa frente. Se a criança tiver um grande interesse, vai brincar escondida, independentemente da nossa vontade.

E não podemos esquecer que, ao permitir que brinquem de boneca, estamos

também ajudando os meninos a aprender a cuidar. Não só de crianças como do outro, de pessoas. Além disso, quando eles brincam de lavar roupa, de limpar, de casinha, permitimos que tenham suas próprias tarefas domésticas na casa, ensinando que arruma e cuida da casa quem mora nela. Evitamos assim que sobrecarreguem alguém, algum dia, não importa o gênero da pessoa com quem vão se relacionar.

Bom, esse menino a quem não foi permitido brincar de cuidar, que só podia brincar de ser forte, de lutar, de salvar donzelas, também terá cobranças diferentes das meninas na adolescência. Ele aprenderá com seus grupos qual o lugar que o “homem de verdade” deve ocupar, e, seguindo a lógica do machismo, não vai questionar porque foi isso que aprendeu desde a infância.

Ele aprende a objetificar a mulher, a querer ser o mais forte dos caras, aprende a se destacar na inteligência e na força, não nas habilidades domésticas. Ele aprende que precisa arrumar uma namorada que cuide dele e que se cuide também, e ali ele já começa a exigir das meninas à sua volta uma sobrecarga. Esse menino, que se sente proibido de cuidar, de sentir, de expressar emoções ou de amar, agora ainda precisa cobrar cuidados e expor sua força. Aprende, então, que precisa provar sua masculinidade a todo tempo, e que para isso é necessário negar tudo o que a cultura relega às mulheres, ao feminino, como o cuidado, o afeto e a conexão com o outro.

Nesse mesmo período, as meninas ainda estão aprendendo a cuidar, mas também aprendendo a ter medo de serem abandonadas. A frase “ele vai achar quem faça” é frequente de ouvir na adolescência das meninas, que passam a realmente tratar os meninos como alguém que precisa ser servido e convencido a ficar. Ele, então, cresce aprendendo que é a parte forte da relação, mas que não pode nem servir o próprio prato. As meninas da casa lavam a louça enquanto os irmãos assistem futebol, e assim vamos naturalizando como começarão os seus relacionamentos futuros.

Chegamos, assim, aos casamentos. Depois de anos sendo cuidado, quando o bebê chega, muita coisa incomoda esse homem. Além de não ser mais o centro do cuidado, ele também passa a ter sua capacidade questionada. Então, para não se sentir ameaçado, ele simplesmente considera que essa função é da mulher. Ela, que também acredita nisso, entende a participação do pai como “ajuda”, e então passa a enxergar o seu valor no cuidado impecável com o bebê. Para ela é cansativo, mas não é impossível, porque ela foi treinada a vida inteira. E, por ter aprendido que é isso o que ela faz, passa a ter dificuldade para delegar ao homem, ou de dividir com ele. Até porque, quando ele faz, faz tudo errado.

Por que será? Porque os homens não têm essa capacidade, essa habilidade, porque são naturalmente desajeitados? Não. Porque não tiveram tantas oportunidades quanto nós de praticar. O pai precisa aprender na prática, precisa aprender a acalmar o bebê, precisa construir sua própria relação com ele, se tornar cuidador primário, ser para aquela criança uma referência de cuidado, amor, carinho e afeto.

Não é o que acontece na maioria das famílias. O homem ainda nega o feminino, considerando que aquela não é sua função, e não se interessa por se engajar. A mulher, que também acredita que é a responsável, que se vê identificada e valorizada nesse lugar, não consegue pedir essa divisão de tarefas, se estressa quando pede porque se estressa com a forma diferente como o homem faz o que ela pediu. O homem, então, fica com a sensação de que “não leva jeito mesmo” e desiste de ajudar, enquanto a mulher desiste de pedir essa “ajuda” e “prefere” fazer sozinha.

Enquanto ela está ocupada, quer dizer, sobrecarregada de tarefas com o bebê, o homem se sente sozinho, deixado de lado, e vai buscar tarefas em sua própria vida. Ela, puérpera, precisando de cuidados, precisando de apoio emocional, se recuperando da gestação e do parto, ainda com os hormônios desregulados, se sente abandonada, esquecida e ignorada. Ele, acostumado a ter a atenção dela toda para ele, se sente esquecido e vai buscar coisas com o que se ocupar. Trabalho, futebol, amigos, muitas vezes a vida do homem se mantém muito parecida com a de antes dos filhos, enquanto a mulher não consegue nem se reconhecer mais, e está com a sanidade de cabeça para baixo.

E o homem, nessa configuração, quando finalmente se levanta para fazer algo para a criança, ou comprar alguma coisa de que a mãe sentiu falta, porque é ela que cuida, ele então se sente fazendo um favor, mais do que sua obrigação, comprando alguma coisa “para sua esposa”.

Infelizmente, o acordo silencioso que foi construído nessa história é o de que a mãe é a responsável pela criança, e o pai provê. Mesmo em casas em que a mãe está de licença-maternidade e logo vai voltar a trabalhar, naquele curto período, o homem se sente saindo para trabalhar enquanto a mulher “só fica em casa”. É fácil notar a desconexão entre esse homem e a sua criança, uma vez que ele sequer consegue entender a complexidade do dia dessa mulher, que dificilmente consegue comer, fazer xixi ou tomar um banho. Ela está sempre exausta, torcendo para ele chegar do trabalho e dar um apoio, enquanto ele acredita que está chegando em casa para descansar e não para “trabalhar mais” cuidando de criança.

Essa desconexão constante tem consequências na relação com a criança! Conforme cresce, sua referência é a mãe. Se acorda de noite, quer a mãe. Se cai e se machuca, quer o colo da mãe. Se algo lhe acontece na escola, é para a mãe que quer contar. O pai se sente, ainda, deixado de lado, porque, conforme a criança cresce e a relação permanece distante, ele não sente que pertence àquela família.

E a desconexão também o impede de conhecer bem a criança. Não sabe do que gosta, o que a acalma, o que come, como é colocada para dormir. E sem conhecer bem não sabe o que esperar, então tudo que a criança faz é mal interpretado, vira choro ou drama, e esse pai desconectado tem maiores chances de tratar essa criança de forma agressiva, violenta e autoritária. A mãe, que está mais conectada, acaba tratando de forma mais gentil, portanto permanece no lugar de referência.

Esse é o momento em que muitas mães me procuram e pedem ajuda: “Preciso que meu marido participe mais, preciso explicar a ele sobre a educação democrática”, mas esse pai jamais vai construir sua Inteligência Parental com tamanha distância em relação à sua criança. Aliás, toda a construção histórica de sua biografia humana precisa ser enxergada por ele. Ele precisa entender o que o fez chegar até ali para saber quais os próximos passos a dar.

Felizmente, muitos lares já não têm essa configuração, muitos homens já entendem melhor seu verdadeiro lugar de pai, que cria a criança junto em vez de “ajudar”, mas nossa cultura infelizmente não promove essa nova configuração, e sim aquela antiga que acabamos de descrever. Fácil perceber isso quando os pais ouvem que “sumiram”, que “viraram babás” ou que não têm mais tempo para os amigos. A cultura acaba reforçando que aquele homem que se dedica a cuidar de suas crianças está errado, que poderia fazer menos, e o pai se vê dividido entre o que sabe que é sua função e o que seus amigos e parentes machistas vão falar desse lugar de cuidado e sensibilidade com sua criança.

Como ter um pai inteligente parentalmente

COMO EXERCER A INTELIGÊNCIA PARENTAL NA RELAÇÃO ENTRE IRMÃOS

Um fator interessante sobre relacionamento é lembrar que dentro de uma família existem vários relacionamentos. Numa família, por exemplo, em que há pai, mãe e dois irmãos, temos, pelo menos, seis relacionamentos a serem elaborados e desenvolvidos em suas individualidades. A mãe com o pai, a mãe com cada criança, o

pai com cada criança e ainda as crianças entre si. Quando juntos, o relacionamento é um, no entanto, todos precisam de momentos para desenvolver seus relacionamentos específicos, quando possível. Eu costumo sugerir que haja na rotina semanal e mensal, tempo para cada um desses relacionamentos, como horário para os pais estarem sozinhos e horários para cada pai estar com cada criança.

Aqui em nossa casa chegamos a uma rotina semanal interessante em que cada sábado revezamos momentos especiais com nossos filhos e momentos da família toda junta. Ou seja, num sábado eu fico com Gael e Saed com Théo ao longo do dia para nos curtir e aprofundar a relação. Na semana seguinte, trocamos, e na semana posterior ficamos todos juntos. Às vezes, quando possível, eles passam um sábado assim com a avó e eu e meu marido temos um tempo para nosso relacionamento, enquanto as crianças curtem a relação com a avó. Os meninos também têm tempo assim entre eles. Existem inúmeros momentos em que ficam só os dois, brincando ou no banho, e que estamos próximos cuidando e supervisionando, mas permitindo ao máximo que eles tenham autonomia, que conversem e que desenvolvam seu relacionamento.

Assim, também o fazemos quando o assunto é conflitos, um dos mais badalados assuntos da convivência entre irmãos: como fazer a nossa parte para que tenham a melhor relação possível? Bom, aqui entram muitos dos conceitos que já conversamos. Por exemplo, não rotular, tanto crianças quanto sentimentos, porque um dos rótulos que mais atravessam a relação de irmãos desde o começo é o que chamamos de “ciúmes”. Já respondi a centenas de mães dizendo que suas crianças, ainda bebês, estavam “sentindo a gravidez do irmão”, rotulando absolutamente tudo o que a criança fazia como ciúme. Já encontrei casos, inclusive, de mães com bebês de meses que engravidavam e já enxergavam ciúmes, e eu insistia que quem tinha descoberto a gravidez era a mãe e não a criança. As mães, nesse caso, lidando com a notícia e projetando na criança a partir de suas interpretações. A criança, que segue agindo como uma criança, agora passa — aos olhos dos pais e parentes — a agir daquela maneira por ciúmes, mesmo que aquele fosse um comportamento superesperado para qualquer criança daquela idade. Como o sono piorar ou as “birras” começarem. Ou, até mesmo, quando o novo irmão chega e essa criança passa a agir diferente, e então rotulam de ciúmes.

Bom, a criança pode agir diferente por vários motivos, e um bem frequente é ser pega de surpresa pelas mudanças de rotina que o irmão traz. A família não preparou a

rotina do primogênito antes, e a chegada do irmão traz inúmeras mudanças, que por si só já mudariam o comportamento da criança. Portanto, aqui fica uma dica, faça essas mudanças com antecedência, meses antes do bebê chegar. Se o pai vai passar a ser mais ativo na rotina da noite ou vamos incluir a avó ou uma babá, que isso aconteça antes do bebê chegar, e não na mesma semana. Que a criança mais velha tenha essas mudanças já consolidadas antes da chegada desse irmão. Outro motivo para mudança de comportamento são os gatilhos que um bebê novo traz como a mãe menos disponível. Essa criança pode se sentir abandonada ou rejeitada, seu corpo se sente ameaçado e então ela age de forma estressada e hiperativa em resposta a isso, e isso precisa ser muito bem trabalhado entre os adultos de forma mais preventiva. Quem vai passar a suprir e olhar por essa criança? Essa organização precisa ser prévia à chegada, e precisamos que essa criança se sinta vista, amada e cuidada. A chegada do irmão não pode vir apenas a subtrair, e aqui temos outro ponto: é um bebê a mais, é soma! Isso pode ser algo positivo.

Na minha gravidez de Gael passei todo o tempo falando para o Théo que o irmão era uma excelente novidade. Não deixei comentários maldosos de parentes chegarem até ele, aqueles “engraçadinhos” que insistem em dizer para o mais velho que ele vai perder seu lugar. Ele não vai, essa é uma ideia equivocada! O lugar dele permanece, e passamos a ter mais um lugar para mais uma criança. Se na sua casa não cabe mais uma então deve-se realmente repensar planejar mais um filho, e se ele já está vindo, então encontrar um lugar para ele. O importante é entender que os adultos precisam elaborar e planejar essas coisas, em vez de não se preparar e depois ficar projetando a reação na criança.

Quando Gael chegou, Théo pulava de alegria. Passamos o dia todo juntos, eu, Gael e Théo, e ele se sentiu parte daquele momento. Quando eu amamentava, Théo fazia carinho no pé do irmão, e depois ele brincava de fazer comidinha para todos nós. O pai tomou conta totalmente dos momentos de cuidados em que eu precisava me dedicar exclusivamente ao bebê, e isso já acontecia desde antes de o Gael nascer. Eu estava por perto nas brincadeiras com Gael no colo e aqui vai uma super sugestão: que o bebê esteja presente para que comece a fazer parte da vida do irmão. Se estamos sempre achando que precisamos estar com um ou com o outro, além de perdermos inúmeras oportunidades com a criança, quando estiverem os dois juntos, eles vão estranhar. Se nesse começo priorizamos dar atenção ao mais velho com o bebê nos braços, então ele passa a incluir o bebê nas brincadeiras e na vida. Tenho inúmeras

fotos amamentando Gael com Théo no colo. Lembro de uma vez em que Théo ficou aos prantos porque viu um bebê no colo de uma moça no parquinho e achou que ela estava levando o irmão embora. Quando vejo pais ou avós que conseguem admitir promover ciúmes, em geral se sentem amados com essa disputa dos filhos, e acabam promovendo. Nesse ponto, precisamos olhar para essa mãe e esse pai, porque muitas vezes percebo a necessidade dos ciúmes. Vou explicar: mães, pais e avós que se sentem muito amados quando as crianças disputam sua atenção ou choram de “ciúmes”, e portanto reforçam esses momentos, os fazem com que aconteçam. Por favor, se em algum momento você conseguir assumir para si mesmo que está curtindo isso, entenda que essa é uma questão emocional sua que precisa e deve ser trabalhada, porque precisar de duas crianças sofrendo para suprir suas carências é uma demanda que precisa urgentemente ser olhada e suprida, sem colocar nas costas das crianças.

A questão que estou propondo aqui é integrar, é mostrar que o irmão veio para somar, não subtrair, ao máximo que pudermos. Nesse momento, estaremos promovendo uma relação saudável entre eles. Portanto, a palavra ciúmes acaba atravessando a proximidade entre irmãos, porque ignora a responsabilidade dos pais, os gatilhos de rejeição da criança — que diz respeito somente a sua relação com o adulto — e transfere tudo isso com um rótulo para a relação dos irmãos. “Ele tem ciúme do irmão.” Sugiro substituir a palavra ciúmes por saudade, e assim voltaremos a enxergar que o sentimento nada tem a ver com o irmão, mas sim com a estrutura e os cuidados dos adultos que o rodeiam.

Outra dica importante é evitar promover a competitividade no dia a dia dos irmãos. Ao comparar, por exemplo, dizendo “seu irmão consegue, por que você não?” começamos a criar entre os irmãos uma rivalidade desnecessária. Quando para acelerar nosso dia, propomos corridas como “vamos ver quem escova os dentes primeiro” estamos promovendo que um sempre queira ganhar ou ser melhor que o outro, o que também atravessa a relação de forma negativa. Castigos e palmadas também complicam essa situação ao passo que um irmão passa a delatar o outro para fugir da punição e se resguardar, o que gera ressentimento e competição por quem vai receber a reprimenda, passando a desejar que o outro receba. Até porque, além de não sofrer castigos, pode significar também se sentir mais valorizado por seus pais ao ser visto como o “irmão bom”. Ah, nesse ponto vale lembrar que “rótulos positivos” também são rótulos, e isso vale também entre irmãos. O “irmão bom” pode trazer um peso enorme para a relação, assim como polarizar os irmãos em “bom e mau”,

“calmo e agitado”, “o intelectual e o esportista”, colocando as crianças em pontas opostas, prendendo em caixinhas que os faz, naturalmente, sentir que não combinam. Dar a liberdade de serem parecidos em algumas coisas e diferentes em outras, de serem, em verdade, si mesmos e nada mais. Que não sejam alguém em comparação ao outro, mas sim alguém em sua plenitude e individualidade. Se um irmão desfraldou antes do outro isso não diz nada com relação a nenhum dos dois, além de tempos diferentes. Nenhum é apressado ou atrasado, não tente descrever nem caracterizar a criança sempre em comparação a outra. Deixe evoluir em sua autonomia, independente das outras crianças que a cercam.

Precisamos, também, ajudar as crianças a desenvolverem habilidades para que possam resolver os próprios conflitos, para que possam juntos pensar em soluções e evoluir em sua relação e capacidade de comunicação. Depois de ensinar, teremos que dar espaço para que, sem nossa presença, consigam resolver os próprios conflitos. Para isso, precisamos nos envolver o mínimo possível. A Dra. Jane Nelsen sugere em sua formação de educadores parentais que, quando intervimos, acabamos por tomar partido, rotulando uma criança de “vítima” e a outra de “agressor”, sem sequer sabermos o que realmente se passou. E, como todo rótulo, seria alimentado cada vez que intervimos. Além disso, penso que acaba por ser tornar forma de comunicação. Por exemplo, o filho que tende a ser rotulado de “vítima” passa a implicar com o irmão, para ser agredido e então acolhido como a “vítima”. Essa se torna uma forma pela qual busca, inconscientemente, se sentir visto, amado e cuidado. Em vez de intervir, podemos, em outro momento, focar em ensinar para ambos os irmãos a Resolução de Conflitos, e então nas brigas buscar dar espaço para que se resolvam, sem tomar partido.

Se você perceber que estão exaltados e precisam se acalmar, o máximo que fazemos é sugerir que se acalmem e depois resolvam o problema. Para irmãos mais novos ou com grande diferença de idade, vamos apenas separar sem tomar partido e em outro momento ensinar a habilidade que percebemos precisar ser desenvolvida. Por exemplo, se precisam aprender administração da raiva, aprender a dividir ou aprender a conversar de forma mais carinhosa e empática, que isso seja ensinado depois, na calma. Com conversa, modelando essas coisas, com historinhas antes de dormir (*storytelling*) e reforçando no sono (que vamos explicar melhor na Caixa de Ferramentas).

Certa vez, meus filhos estavam brigando demais, se bateram, se exaltaram, e aquilo

me deixou furiosa. Um só batia enquanto o outro apanhava e chorava, e eu respirando fundo para não rotular, disse “acredito que precisamos todos nos acalmar agora”. Eu sentei entre as duas camas do quarto e pedi que, por favor, cada um sentasse na sua cama. Eu disse: “Gente, eu tô muito brava com essa briga porque me dói demais ver vocês brigando e se machucando. Eu fiquei com muita raiva, me deu vontade de gritar, me deu vontade de pegar vocês pelo braço e dar uma bronca! Mas eu não fiz isso, eu respirei fundo e vim conversar com vocês para a gente resolver isso!” Aqui eu estava tentando modular a administração da raiva, falando em voz alta o processo que passei para conseguir não perder a cabeça. Continuei dizendo: “Vamos todos respirar fundo agora, porque sem nos acalmar a gente não vai conseguir resolver nada e vamos acabar brigando mais.” Respirei fundo de olhos fechados, e fui diminuindo o ritmo da minha respiração, para que as crianças, devagar, através do espelhamento fizessem o mesmo. Continuei: “Agora eu acho que precisamos que a conversa fique mais clara. Para isso, todo mundo precisa ouvir e todo mundo precisa falar. Vamos então ouvir e depois falar. Gael, o que você tem para falar?” Ele explicou sua visão do que tinha acontecido. Então, chegou a vez de Théo. Quando um começou a discordar do outro e olhar para mim me convencendo, eu disse, neutra: “Não é pra mim que você está explicando isso, é pro seu irmão. Fala com ele como você se sentiu nessa hora e o que você queria que tivesse acontecido, e ele vai fazer o mesmo.” Minha intenção aqui era aproveitar essa situação para ensinar habilidades que, em próximas oportunidades, eles conseguiriam exercitar sem minha presença. Depois, propus pensarmos em soluções para a questão, e os meninos acabaram propondo uma forma de lidar que achei fantástica.

O orgulho nos olhos deles depois de resolver o problema juntos me pareceu dar a eles uma sensação de unidade, de time. É óbvio que isso não significa que dominaram essas técnicas e os conflitos acabaram, repetir isso será necessário sempre. Em conversas, histórias, combinados. Mas o caminho para que aprendam a resolver conflitos é o de ensinar esses conceitos e dar espaço para que possam exercitar isso sem precisar de mim.

Então, aqui vai minha melhor dica para o relacionamento entre irmãos: os 5 passos da resolução de conflitos, que são conceitos a serem abordados e, posteriormente, habilidades a serem desenvolvidas:

1. Aprender a se acalmar;

2. Aprender a se comunicar, ouvindo de forma ativa e se expressando de forma assertiva;
3. Focar na solução de cada questão;
4. Entender que sua reação é sua responsabilidade;
5. Saber reparar a relação através do respeito e da empatia.

APRENDER A SE ACALMAR

Ensinar nossas crianças sobre as emoções, explicar que nosso cérebro dinossauro toma conta, ajudar a identificar gatilhos e gatilho da calma. Alfabetizar emocionalmente fica mais fácil quando estamos nesse processo também. Costumo chamar de Projeto de Família, em que todos juntos vão aprender a identificar seus Gatilhos e Gatilhos da Calma. Outra dica é ensinar a respirar, para os menores podemos dizer “cheirar a flor, soprar a vela”. Respirar fundo e contar até seis ajuda bastante, assim como ir para um canto se acalmar. A disciplina positiva propõe um Canto da Calma, em que a criança escolhe um lugar que ama na casa, decora com cores e elementos que a acalmem, e então vá para lá quando ela decidir que precisa, para se acalmar. Aprender a controlar impulsos na primeira infância, e por toda a vida, é uma habilidade necessária e também difícil. Precisamos lembrar que será preciso repetir muitas vezes, apoiar essa criança no processo e, principalmente, modelar.

COMUNICAÇÃO

Aprender a se comunicar de forma assertiva, ouvindo ativamente para entender e não só para responder é uma habilidade que precisamos desenvolver e ensinar em nossas crianças. Uma sugestão interessante é a proposta da Comunicação Não Violenta que propõe fazer uma observação sem julgar, descrever o sentimento, deixar explícita a necessidade do momento e, então, fazer um pedido. Ter em mente esses quatro elementos é fundamental para a comunicação, porque não podemos considerar simplesmente que a pessoa vai entender ou interpretar o que quer que seja. Ensinar nossos pequenos algum processo de comunicação pode ajudar que eles mesmos aprendam sobre sua forma de pensar, agir e interpretar as coisas. Não há ferramenta mais importante para um relacionamento do que a comunicação, e portanto vale dedicar bastante tempo para ensinar essa habilidade tão importante para seu futuro. Precisamos lembrar que esses relacionamentos da infância são a referência que sua

criança levará para todas as suas relações futuras e vida adulta, e portanto podemos plantar a semente da comunicação assertiva desde a primeira infância! Um exemplo que sugiro colocar em prática para modelar:

“Filho, observei que sua toalha molhada está em cima da cama. Me sinto triste porque preciso da sua ajuda para manter a casa arrumada e sua cama seca. Você pode, por favor, tirar a toalha molhada da cama e ter atenção com isso a partir de agora?”

FOCAR NA SOLUÇÃO

A educação tradicional foca na punição, e estamos fortemente buscando desconstruir isso. O foco para a resolução de problemas e conflitos precisa sempre ser a solução, seja a curto ou a longo prazo. Como, por exemplo, pegar a toalha molhada na cama, e prestar mais atenção nisso depois. Ajudar nossas crianças a aprender a focar em soluções é ensinar a olhar para o positivo, para o produtivo, ensinar a usar sua criatividade para pensar em formas de lidar com as coisas, ao invés de apenas sofrer com elas. É assertivo e pró-ativo entender que sempre podemos olhar para as questões com olhos de quem busca soluções, ao invés de mais problemas, ou punições. Não estou dizendo que não vamos permitir a criança chorar por uma nota baixa ou sofrer um amigo perdido. Vamos sempre ter que dar espaço para esses momentos em que nossas crianças só precisam de nosso colo, nosso ombro e nada mais. E ter aprendido a focar na solução ao longo da vida também tem esse ponto bom: a gente sabe que há uma solução para buscar, mas que nem sempre é hora de ficar procurando por ela. Mas saberemos, caso queiramos ou precisemos, que temos essa opção no momento em que estivermos prontos para ela. Da relação de irmãos isso é especialmente importante, porque com o tempo os irmãos passam a confiar em si mesmos para buscar soluções, se propondo juntos a “bater cabeça” até conseguir. Pensar, elaborar, traçar estratégias, repensar. Essa dinâmica torna a relação mais próxima, a sensação de quem juntos podem resolver qualquer questão, que são uma unidade, um time. É delicioso perceber que estão usando seu enorme poder explorador, questionador e criativo — natural da infância — para buscar soluções por onde vão.

ENTENDER QUE SUA REAÇÃO É SUA RESPONSABILIDADE

Quando um irmão bate no outro porque sentiu raiva, é sua a responsabilidade de ter batido, mesmo que o irmão tenha se chateado. Quando um irmão propõe algo que

sabidamente não pode e o outro topa, a responsabilidade recai sobre ambos, o que sugeriu e o que topou. O senso de responsabilidade tem muito valor na infância, e traz para as crianças um peso que precisam aprender a carregar: o das decisões que tomam.

Quando sinto raiva e não me controlo e bato em alguém, a responsabilidade é minha de ter batido. Isso é uma das grandes novidades que pais e mães descobrem ao mergulhar na Inteligência Parental: sou responsável quando bato no meu filho, ou quando grito. A educação tradicional não via dessa maneira. Quando o adulto perdia as estribeiras, batia e gritava, a culpa era da criança que o irritou, mesmo que sua raiva tenha chegado com ele desde o trabalho.

Quando assumimos nossa responsabilidade emocional começamos a perceber como distribuíamos a culpa de nossas emoções e reações para o mundo, culpando todos por coisas nossas. Isso começa na infância quando, bebês, esbarramos numa mesa e o adulto bate na mesa e diz “mesa feia”. Aprendemos, ali, a responsabilizar a mesa por nós termos esbarrado nela. Aprendemos que a mesa pode, e deve, apanhar porque nós esbarramos nela, e levamos esse conceito, esse aprendizado, para a vida. Começa sendo uma mesa, tão logo se torna um irmão, um gatinho ou o filho da vizinha. Em vez disso vamos ensinar nossas crianças o “ops, esbarrei na mesa” e assumir nossa parte. Entender que, se em vez de uma mesa for outra criança podemos nos chatear com isso, mas temos a responsabilidade de aprender a administrar nossa raiva para não errar ao responder com violência. E nós, pais, precisamos entender que esse aprendizado leva bastante tempo, e que nosso modelo será essencial, porque se perdemos a cabeça toda vez que nossa criança perde a cabeça, estamos apenas reforçando aquele padrão de resposta dela.

SABER REPARAR A RELAÇÃO

Explicar para a criança a importância de reparar quando nos ressentimos, sem ensiná-la a mentir e pedir desculpas a força, sem ressentir, conforme já conversamos. É importante, quem sabe, ajudar ela a apreciar aquela relação, e entender a importância de reparar, especialmente depois que a criança já estiver calma. “Você gosta muito da vovó, né? E agora estou percebendo que você está triste, será que é porque você acha que a vovó ainda está chateada com o que aconteceu? Então vamos reparar, consertar isso, igual a gente consertou o olho do seu coelhinho. Mas, em vez de costurar, com as pessoas a gente reconhece que errou e pede desculpas. Vamos lá?”

Aqui, infelizmente, a única dica que posso dar é ter uma conversa franca, deixando os limites explícitos e a importância que tem para você ele se abrir para compreender a proposta. No entanto, fora proteger a criança para que não seja violentada, para que não sofra castigos e palmadas, deixando evidente para esse pai que isso não é mais admissível, há pouco a fazer. O que eu sugiro é fazer o que eu fiz: se concentrar em desenvolver sua Inteligência Parental e colher os frutos disso.

Quando recebo depoimentos de alunos ou seguidores, em geral me contam como alguém de fora percebeu a diferença. A avó, vizinhos, tios, amigos, esposas e maridos. Quando mergulhamos na nossa própria experiência, aos poucos o mundo vai percebendo não só nossa mudança como a mudança na criança. A melhoria na relação.

Comigo foi assim. Meu marido achava besteira usar recursos teóricos para mudar nosso dia a dia. Eu mencionava “ferramentas” e “técnicas” e ele não achava uma boa. Sentindo o resultado na minha relação com as crianças, um dia ele começou a perguntar, curioso: “Tá, qual ferramenta você usaria agora?” Ele ficava feliz quando funcionava imediatamente, mas quando não era imediato ele dizia: “Viu? Não funciona!”

Ele tinha certa pressa para ver o resultado no começo, mas com o tempo foi entendendo que era um processo. Aos poucos, meu marido foi se apaixonando pelo resultado, e foi mergulhando na jornada. Começou a descobrir seus rótulos, começou a olhar para sua própria infância e foi construindo, devagar e constantemente, sua Inteligência Parental.

Lembra que expliquei antes que o conhecimento é o primeiro pilar porque, geralmente, é por meio do resultado no nosso dia a dia que começamos nesse caminho? Então aqui vai mais uma dica que poderá facilitar esse começo para todos, trazendo um resultado mais rápido e também duradouro: uma caixa de ferramentas!

Caixa de Ferramentas

Esta caixa de ferramentas vai ajudar no dia a dia com a sua criança. É uma espécie de resumo de muitas coisas que falamos ao longo do livro, mas de forma mais simples e fácil de aplicar. Você vai perceber muitos conceitos sendo considerados em cada uma delas. Se você acredita que a sua criança é muito nova, vale já começar a exercitar as

ferramentas, até que ela passe a responder cada vez mais e melhor a elas.

Se você acredita que já faz algo parecido, minha dica é experimentar usar a ferramenta de forma mais estruturada. A não ser, obviamente, que já esteja muito feliz com o resultado da forma como está. Nesse caso, não mexa. A proposta aqui é ajudar a melhorar, a tornar mais leve, mais fácil de lembrar.

Aviso prévio estruturado

Lembra do tempo que a criança leva para entender, elaborar e aceitar? Construindo uma estrutura fica mais fácil não esquecer, e não fazer de qualquer forma. Estou falando isso porque muitos pais acabam “avisando” a criança, mas o fazem de forma tão corrida que nem sequer dão tempo para a criança processar a informação. Ou falam de forma que ela não entende. Ou quem sabe com tanta antecedência que a criança nem chega a elaborar, já que nem lembra. Minha dica aqui é você seguir uma estrutura para que garanta cada etapa.

1. **Antecedência:** Avisar com vinte minutos de antecedência quando for algo em que a criança tem muita dificuldade, como entrar no banho ou mudar de roupa.
2. **Repetir o aviso:** Depois, faltando dez minutos, avisar novamente, sempre certificando que a criança entendeu e está processando a informação.
3. **Aviso amigo:** Faltando cinco minutos, sentar ao lado da criança e ajudá-la a se desconectar da atividade. Aqui vale esperar acabar a brincadeira, o episódio, o jogo, e já ir conectando a criança à próxima atividade. Por exemplo: “Filho, escorrega mais cinco vezes e depois vamos para casa jantar! Você vai querer comer o quê?”



Bordões e músicas

Crianças precisam de repetição para entender, elaborar e aceitar cada etapa, e as músicas e bordões ajudam a memorizar, a entender. Aqui em casa temos o hábito de dar “duas últimas” da atividade de que estamos nos despedindo. Por exemplo, “agora escorrega a última vez, depois a última última!”. As crianças costumam rir e se divertir com isso, o que traz gentileza, mas sabem que realmente não vai haver mais uma, portanto temos a firmeza.

Última, última!

É preciso realmente cumprir o combinado, e o aviso amigo aqui ajuda muito. Se finalizar a tarefa estiver muito difícil, vale analisar se os avisos foram feitos de forma

correta, se a criança teve mesmo tempo para elaborar e aceitar. Em geral, quando está difícil demais, é porque a criança ainda não conseguiu se desconectar daquela atividade e se conectar com a próxima.

Os jargões não só ajudam a ancorar a experiência, a ouvir que é a última última e saber que acabou, como também a reforçar ideias. Por exemplo, sempre que saímos eu digo para os meninos “para eu poder proteger e cuidar você precisa” e eles repetem “ajudar!”. Isso não só garante que estão me ouvindo e entendendo a mensagem como ajuda a estruturar os combinados. Essa frase é repetida depois dos combinados estruturados, de que falaremos a seguir.

As músicas facilitam muito nesse processo também, sejam canções conhecidas ou inventadas. No meu livro infantil de apoio à administração da raiva, *Dino Davissauro*, o personagem-título canta uma música para se acalmar. Meus filhos repetem essa música quando estão bravos, e isso ajuda.

Combinados estruturados em vez de regras

Fazer combinados é diferente de estipular regras, por ser democrático. As regras, em geral, são unilaterais: o adulto manda, a criança segue. Acredito que esse conceito seja muito limitado, porque a criança em geral está apenas seguindo o que foi dito, sem muita compressão ou concordância.



Sugiro mudar a mentalidade para combinados feitos em conjunto. Mesmo que sua criança ainda seja um bebê, vale sempre, ao conversar, explicar as coisas e ter a intenção de, futuramente, saber a opinião dela. Será que nossas crianças teriam sugestões diferentes?

Depois que abri a mente para isso, conforme meus filhos cresciam, melhores se

tornavam suas sugestões de combinados. Quando a sugestão foge muito à realidade, entendo que é uma oportunidade para conversar e esclarecer as possibilidades da vida. Outro ponto importante é saber que a repetição constante faz toda a diferença. Não adianta só combinar com a criança e confiar que ela, sozinha, terá maturidade para lembrar e estar preparada.

Aqui vai um exemplo: quando vamos à loja de brinquedos comprar um presente, sempre avisamos em casa, ao acordar, que naquele dia iremos à loja comprar um presente para “tal pessoa” e que não poderemos comprar para mais ninguém. Depois, bem antes de sair, reforçamos o combinado de que compraremos apenas o brinquedo do amigo, e todos concordam. Qual a diferença em relação à regra? Que aqui eles podem questionar, buscar entender os porquês, tirar dúvidas. Conversamos, explicamos, falamos de dinheiro, de quantidade. São conversas interessantes que temos, oportunidades para ensinar e explicar muita coisa.

Bom, depois de confirmado por todos, nos arrumamos e vamos. No caminho, reforçamos o combinado, e em geral criamos algum bordão como “hoje, na loja de brinquedos, vamos comprar somente o presente”. Reforçamos ao chegar ao shopping, reforçamos antes de entrar na loja, e às vezes percebemos a necessidade de reforçar lá dentro, enquanto eles se maravilham com a quantidade de coisas. A questão é que, ao repetir várias vezes, damos oportunidade para as crianças entenderem e elaborarem, em vez de serem pegas de surpresa diante daquela imensidão de brinquedos.

Além disso, vale um combinado para as vezes em que não podemos nos explicar. Por exemplo, uma vez estávamos na rua e um homem alterado começou uma briga. Eu disse “corre que depois te explico” para o Théo, que saiu correndo, muito curioso, sem saber o que estava acontecendo. Ele ficou o caminho todo perguntando “o que foi, o que foi”, e eu disse “confia em mim e corre!” enquanto nos escondíamos numa loja.

Nesse dia, passei a entender a importância de ter um combinado-mor: fazer o que estou pedindo quando eu só puder explicar depois. Passei a reforçar isso, porque às vezes a criança só precisa acreditar na nossa palavra. E todas as outras oportunidades em que ela teria seu espaço de fala corroboram o fato de que realmente não estou podendo explicar, porque a criança sabe que, quando posso, eu faço.

Estrutura sugerida:

1. Fazer o combinado antecipado;

2. Reforçar logo antes da atividade;
3. Reforçar no caminho, certificando;
4. Reforçar, sem peso, sempre que precisar.

Certificados

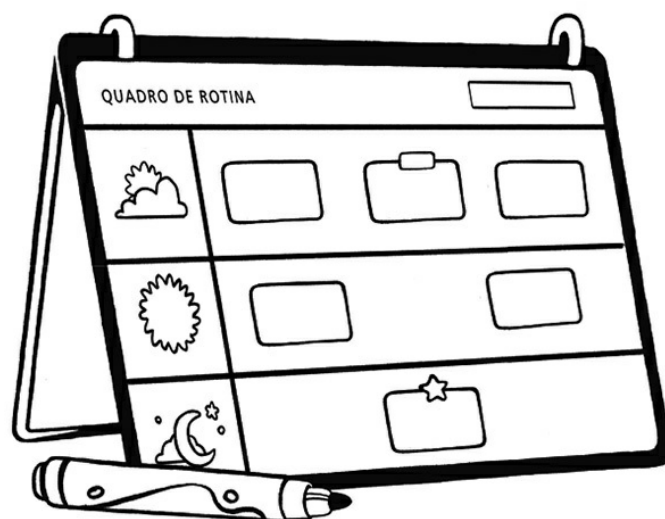
Certa vez eu estava com uma amiga e meu filho quando ele tinha 2 anos, e ela estava perdendo a paciência porque ele não “obedecia” ao que eu falava. Até que, sem me pedir, ela interferiu dizendo: “Théo, você ouviu o que sua mãe disse?” Ele disse “sim”, mas ela não acreditou e falou, em tom de deboche: “Ah, é? O que ela disse, então?” E ele repetiu tudo, palavra por palavra. Apesar de não ter ficado muito fã da abordagem da minha amiga, me encantei com a forma como o Théo soube explicar o que eu tinha dito, e assim tive a certeza de que ele tinha me ouvido.

Peguei essa experiência e transformei numa ferramenta: passei, de forma gentil e compassiva, a confirmar com meus pequenos quando eu estava na dúvida se eles realmente tinham me ouvido. A questão aqui é ter certeza da sua intenção: querer entender o que a sua criança compreendeu do que foi dito. Em uma ocasião, ao fazer o certificado, descobri que o Gael tinha entendido de maneira bem diferente do que eu havia falado, e passei a aprender também a me expressar melhor. Eu tinha combinado que depois do parquinho não íamos para a casa do amigo, como fazíamos às vezes. E, ao me certificar, ele disse “você disse que eles que vão para nossa casa hoje, né?”. A forma como eu me expressei deu a entender que daquela vez iríamos convidá-los, em vez de cada um ir para sua própria casa. Portanto, certificar foi o que me garantiu que não haveria mal-entendidos, sofrimento ou choradeira na hora de ir embora.



Rotina rítmica estruturada + quadro de rotina

Já falamos da importância de ter ritmo no cotidiano, de como a rotina torna o dia previsível e ajuda em todos esses processos da criança. A rotina, por si só, é um aviso prévio estruturado. Evidentemente, ainda, muitas vezes, precisamos reforçar com o aviso prévio estruturado, mas a rotina ajuda e muito.



Chamamos de rítmica porque a sequência de eventos é mais importante do que os horários, e também porque precisa respeitar o ritmo da criança. Muitos pais e mães reclamam comigo que sua criança “come mal”, se referindo a comer pouco, e, além das crianças que comem menos — como muitos adultos que consideremos “controlados” —, existem também as crianças que comem no horário errado. São crianças que comem num horário em que não têm fome, e acabam sendo forçadas a comer sem apetite, por causa do horário. Muitas vezes isso acontece porque a criança “beliscou” antes, e isso também nos indica a que horas ela tem fome.

Quando o Gael era pequeno, não tomava café da manhã, mas logo antes do almoço comia um cacho inteiro de bananas, por isso chegava ao almoço sem fome. Percebemos, então, que ele precisava almoçar mais cedo. Quando passou a almoçar na hora em que comia bananas, resolvemos o problema. Ou seja, no ritmo do Gael, o almoço precisava ser naquela hora. Então é uma rotina, é no ritmo dele, mas há uma estrutura, pois passamos a dar almoço sempre naquela hora. Se um dia ou outro ele tivesse fome antes ou depois, observávamos para buscar entender e suprir, portanto não é nada rígido.

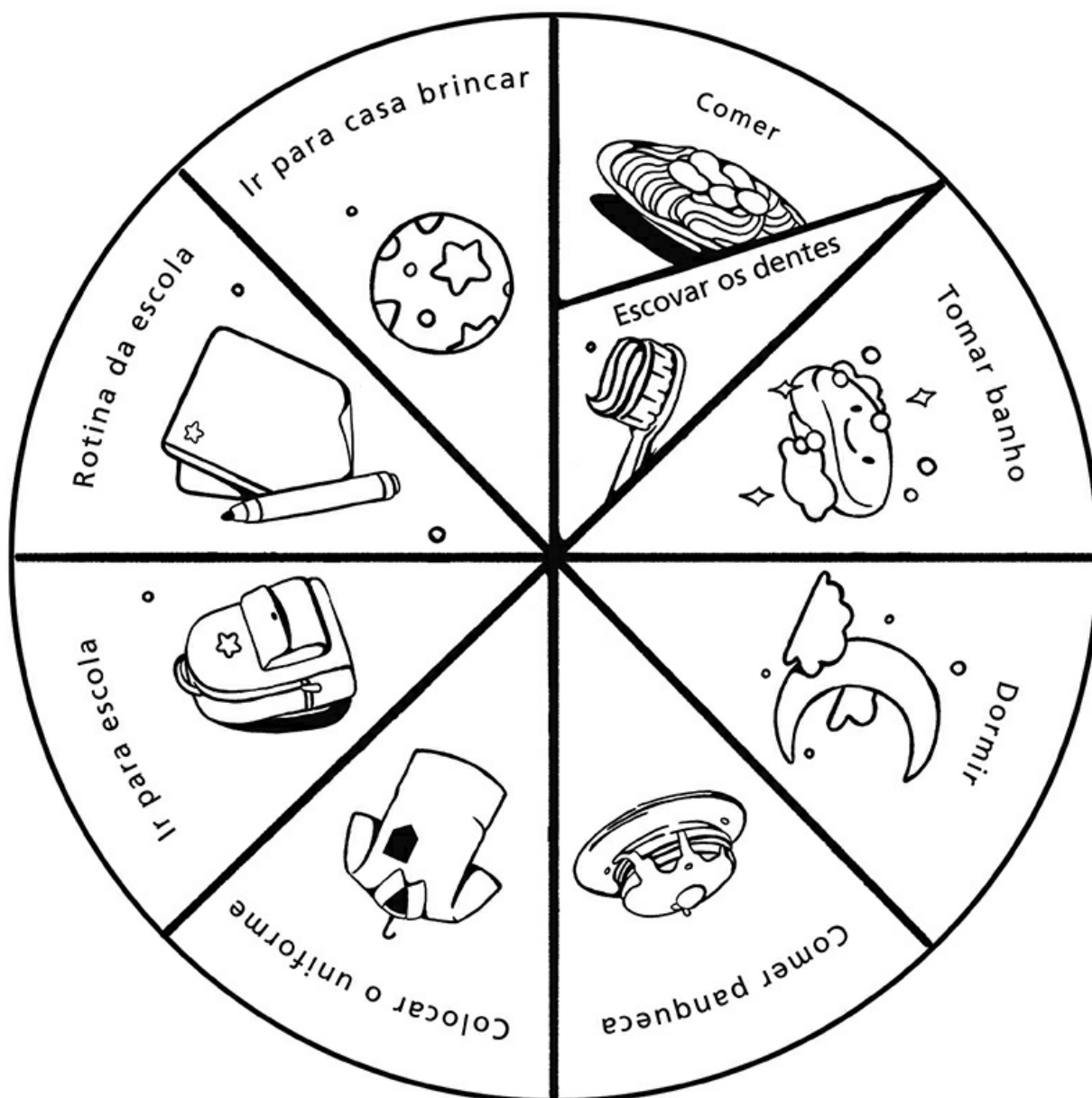
Outra dica muito importante é que essa rotina esteja desenhada em um lugar onde possa ser vista e acompanhada. Lembra que as crianças são concretas? Isso significa que entendem melhor o que está na sua frente, ou seja, os desenhos lhes dizem mais do que a rotina explicada, que fica muito abstrata.

Estrutura sugerida:

1. Observar dois ou três dias da criança.

2. Anotar as mudanças necessárias, como almoçar ou dormir mais cedo.
3. Fazer um quadro junto com a criança, explicando cada momento.
4. Seguir a rotina para consolidar por, pelo menos, quinze dias.

É interessante notar que, se durante o fim de semana saímos demais da rotina, sempre estaremos reconsolidando o processo, e isso dá muito mais trabalho. Sugiro que, se for sair da rotina, que seja uma ou no máximo duas vezes por semana. Outra dica é que o quadro tenha alguma coisa que mude de lugar para sinalizar a atividade que está sendo realizada naquele momento, assim a criança tem uma função e nos ajuda a acompanhar a rotina. Na rotina de pizza a seguir, você pode colocar uma seta ou estrela.



Minha pirâmide de prioridades durante a pandemia

Corregular

Seguir os passos de como lidar com a “birra” de bebês, crianças ou até com nossa própria raiva são formas de corregular. É entender que a criança aprenderá a se regular depois de ter a nossa ajuda repetidas vezes. Essa criança vai modular sua regulação da forma como vamos corregular com ela, então vale sempre ter em mente que precisamos trabalhar nossa própria regulação antes. Sempre que sua criança estiver agindo de formas indesejadas, lembre-se de que, em vez de broncas, ela precisa de correção! É se conectar com a criança e ajudá-la a se acalmar, a diminuir o ritmo, a diminuir a frequência.



Escolhas

Durante grande parte da primeira infância a criança estará construindo seu conceito de eu, aprendendo quem é e do que gosta, e para isso, em geral, ela nega o outro. Ou seja, sempre que ouvir uma pergunta de sim ou não, a resposta será não. Então, sugiro, a partir de hoje, nunca mais fazer perguntas de sim ou não, porque a resposta vem sem muito pensar. Melhor formular perguntas que façam a criança elaborar uma resposta.



Além disso, lembra que a tentativa de controle ameaça a autonomia da criança, gerando resistência? O antídoto para isso é compartilhar o poder com ela, permitindo que tenha escolhas, opções, decisões a tomar. No entanto, precisamos entender que a criança não terá maturidade para muitas opções, e isso pode piorar. Sugiro, então, a dica da disciplina positiva, que é dar “opções limitadas”. Ou seja, que ela tome a decisão entre duas opções. E aqui, uma dica: cuidado ao usar essa ferramenta! Mantenha-se atento à sua intenção, porque, se uma das opções não for opção, se torna uma ameaça.

Estrutura sugerida: “Você quer sair com a camisa vermelha ou a verde?”

Fugir de: “Você quer escovar os dentes ou tomar injeção na boca depois porque teve cárie?”

Mas, Nanda, e se a minha criança diz que não quer nenhuma das duas?

Aqui, primeiro de tudo, sugiro conversar e explicar a necessidade de cada coisa. Depois, costumo brincar com os meninos que eles podem escolher até certo tempo acabar, e depois quem escolhe sou eu. Não é o famoso “vou contar até três”, porque não é uma ameaça. Mais uma vez, o que conta aqui é a intenção. Eu faço de forma divertida, brincando com as crianças que o tempo está acabando, e os meus costumam dar gargalhadas. Então, quando o tempo acaba, eu escolho. E frequentemente eles dizem “não, prefiro o outro”, e acabam fazendo.

Não é uma disputa por poder, mas a solução para um desafio, então cuidado para não cair na luta. Se a criança topou, excelente. A cada vez que você der escolhas, a criança saberá que terá que escolher, então passa a decidir cada vez mais rápido e sem precisar de tudo isso. Se você, sem querer, perceber que começou a lutar por poder, solte a corda.

Soltar a corda

A grande maioria de nós aprendeu a luta por poder. Aprendemos que os adultos estavam sempre querendo “mostrar quem manda”, medindo forças. Isso acontecia porque eles aprenderam a hierarquia, aprenderam que a única forma de educar, de “ser respeitado”, era impor sua autoridade pelo medo.



Hoje entendemos que a autoridade é algo conquistado, que por meio do poder e da disputa só geramos distância e resistência. Então, apesar de saber que sem querer vamos acabar caindo nesse lugar de disputar poder, de cabo de guerra, também sabemos que precisamos abrir mão da corda, do controle, do poder, para focar o relacionamento com a criança.

O que eu sugiro é, sempre que se perceber lutando por poder, largar a corda. Sair do cabo de guerra, sair do modo luta. Reconhecer que acabou entrando naquele lugar, abrir mão e dizer “estamos juntos nessa”.

Estrutura:

1. Reconhecer a luta pelo poder.
2. Assumir em voz alta.
3. Soltar a corda — parar de querer controlar a situação, parar de querer mandar.
4. Se concentrar na solução por meio da conversa.

Nesse ponto, é importante reforçar que uma conversa prévia é necessária. Explicar tudo isso para a criança, porque ela mesma precisará, também, soltar a corda.

Instrução clara ou pedido?

Outro padrão da educação autoritária que não cabe na educação democrática é a ordem. Mandar na criança, em geral, também traz distância e desconexão, por ser unilateral e invasivo. Marshall Rosenberg diferencia ordem de pedido, sugerindo que a grande diferença está na intenção.



Realmente, quando ordenamos queremos obediência, e quando pedimos queremos cooperação. No pedido a criança pode dar a opinião, fazer sugestões, e sempre vamos buscar entender cada uma. Uma forma de sair desse padrão da ordem, do mandar, é dar instruções claras. Em vez de mandar a criança parar de pular no sofá, por exemplo, você pode pedir que ela brinque no chão, ou instruir como ela pode ficar no sofá.

Estrutura: fazer pedidos ou dar instruções claras.

Rotina Corujinha

Uma rotina noturna que pode mudar sua vida! Essa ferramenta é uma das mais elogiadas e amadas, porque efetivamente traz para a vida de pais e mães duas coisas extremamente valiosas: conexão e tempo para si mesmos. Conexão com a criança, porque a Rotina Corujinha tem a ver com estar com os pequenos, tem a ver com disponibilidade emocional, com realmente se conectar. Depois, porque possibilita que a sua criança tenha uma rotina que lhe possibilite dormir cedo, e os pais terem tempo para si mesmos todos os dias.



Confesso que durante todo o tempo de pandemia em que vivi trancada com as crianças a Rotina Corujinha era o que mantinha minha sanidade. Saber que teríamos aquele momento junto com as crianças, e que depois teríamos tempo para nós, tornava todo o peso e dificuldade algo mais fácil de lidar: eu teria tempo para relaxar, para mim, para dormir, para fazer o que eu quisesse.

Aqui em casa padronizamos que começa às seis e termina às oito e vamos dormir às dez horas. Ou seja, duas horas só nossas *todos os dias*. Isso muda vidas, salva casamentos e mantém a sanidade! Lembrando que, se a Rotina Corujinha só for feita algumas vezes por semana, não traz um resultado tão bom quanto se for todos os dias. Se você sair ou for a festas em finais de semana, sugiro fazer a Rotina Corujinha ao voltar, mesmo que seja uma versão curta. A mesma coisa na soneca. Se viajar, mantenha a Rotina Corujinha aonde for.

Estrutura sugerida:

18 horas: não acender luzes ao anoitecer, e a família toda vai brincar. Momento em família, todos juntos brincando, seja de algo mais agitado, como jogar bola, ou algo mais mental, como um jogo de tabuleiro. A ideia aqui é brincar juntos, se divertir e gastar energia. Em geral acontece antes do jantar na nossa casa. Brincamos muito, depois jantamos.

19 horas: se estiver muito escuro, acender luzes bem baixas, como abajur ou luz de parede, o mais amarela possível. Manter a casa toda à meia-luz vai ajudar na produção de melatonina. Nesse horário todos nós começamos a diminuir o ritmo, a falar mais baixo, e seguimos para o banho. Se você gostar, aqui vale colocar umas gotinhas de lavanda no canto do box. Ajuda a relaxar, junto com o banho quente e as vozes suaves.

19h10: do banho vamos para um momento de alta conexão. Aqui eu faço massagem, conversamos em voz baixa sobre o dia, contamos histórias. Amamentar, abraçar, curtir a criança, é o momento de se conectar.

19h40: nessa hora geralmente as crianças pedem uma fruta. Comem uma banana ou pera e, à meia-luz, seguimos para escovar os dentes e depois ir para a cama. É importante notar que tudo isso é feito em ritmo lento e calmo; até a historinha na hora de dormir é contada devagar, para que a criança diminua o ritmo e possa relaxar. Lembre-se: para dormir a criança precisa produzir melatonina e relaxar, e à meia-luz com vozes sussurrantes faz toda a diferença!

20 horas: eu e meu marido sentamos ao lado da cama das crianças e lá ficamos, em silêncio, no escuro, até elas dormirem. Os meninos sabem que, quando eles dormem, nós vamos para o nosso próprio quarto, então não são pegos de surpresa. Quando dormem, damos um beijinho neles, conversamos qualquer coisa que precisamos e então saímos.

Ferramenta bônus: fala no sono

Certa vez li sobre uma técnica em que se falava com a criança na fase REM do sono para ajudar com a autoestima. Achei superinteressante, porque já havia estudado hipnose na faculdade e era fascinada com a habilidade de tratar traumas e elaborar eventos da vida num estado alterado de consciência.



Diferentemente do que muita gente pensa, a hipnose não acontece como nos desenhos animados, quando influenciamos uma pessoa sem que ela saiba. A hipnose real ensina que nossa consciência jamais permitirá que nos mandem fazer algo que não nos agrade ou que nos fira. E ela com certeza nos ajuda a elaborar algumas coisas, uma vez que nossa mente se concentra naquele tema específico.

Passei então a ler tudo o que existia sobre o tema, e comecei a conversar com meus filhos depois que eles dormiam. É interessante notar que estamos falando aqui de algo diferente do que conversar durante a fase REM do sono, porque isso significaria ter que esperar um tempo e acertar a hora de falar com a criança. Existe essa técnica, eu não a domino, e não é a ela que me refiro. Estou falando de uma prática que me trouxe bastante resultado, e pela qual muitos pais e mães já me agradeceram porque

fez toda a diferença em suas vidas.

O que estou chamando de fala no sono é uma sequência específica que faço, e a análise que segue à técnica. A proposta é ajudar a criança a elaborar algumas coisas, entender outras e também entender melhor nossas crianças. Sugiro usar essa técnica ao trabalhar um tema com a criança, como medo de escuro, medo de monstro ou de dormir no próprio quarto; quando acontecer algo muito marcante no dia, como sofrer um assalto ou ver uma cena forte, e também para preparar para transições, como desmame, deschupete, adaptação escolar.

Note que estamos falando de transições emocionais, e não de desenvolvimento. Não adianta fazer fala no sono para desfralde se a criança ainda não está com a parte motora pronta. Precisamos tomar cuidado para essa ferramenta não se tornar uma forma de tentar controlar a criança ou de acelerar processos que levam tempo. Não podemos ser invasivos, e aqui está um detalhe: explicamos durante o dia, e pedimos licença nessa hora. Mesmo na fala no sono não podemos, de forma alguma, ameaçar a autonomia da criança.

Estrutura sugerida:

1. Durante o dia, conversar com a criança sobre o tema de interesse, padronizando uma linguagem a ser usada de noite. Você pode, antes de dormir, reforçar a conversa ou contar histórias que acrescentem ao tema de forma lúdica.
2. Ao colocar a criança para dormir, perceber quando ela entrar no sono (sua respiração fica ritmada).
3. Com a voz baixa, sussurrando, pedir licença para a criança, se apresentando e lembrando que combinaram de conversar naquela hora.
4. Usar termos e expressões usados na conversa durante o dia. Falar de forma positiva e breve. Se despedir.

Já vou dar um exemplo para você entender melhor, mas antes preciso alertar quanto a uma coisa: muitas vezes a fala no sono piora muito o comportamento que desejamos trabalhar. Isso porque no processo de elaboração da criança isso pode ser necessário. Então, depois da fala no sono, o dia seguinte é para *observar*. Outro alerta importante é tomar cuidado com nossas palavras: precisamos usar uma comunicação que a criança entenda, exatamente como fazemos quando estão acordadas. Além disso, vale lembrar que *quem sabe do que a criança precisa é ela mesma*. Ou seja, não faça fala no sono dizendo que a criança não precisa mais da chupeta ou que não

precisa ter medo de escuro. Em vez disso, diga algo como “você devagar vai esquecendo da chupeta” ou “você está seguro e protegido”. Analisar como ficou para a criança, como ela reagiu, e o que isso pode nos informar.

Quando comecei a fazer a fala no sono com o Gael para o desmame, ele passou a acordar bem mais para mamar. Entendi que, em vez de interpretar como “não funcionou”, poderia interpretar como “funcionou para eu saber que ele não está pronto ainda”. Esperei mais, até que meses depois fiz a fala no sono e isso ajudou o Gael a entender que realmente desmamaria. Anos antes eu havia usado a técnica para o Théo largar a chupeta, o que aconteceu em três dias.

Precisamos lembrar que tem uma criança ali naquele processo, e a reação dela nos informa muita coisa, mas devemos estar atentos para entender.

Exemplo de fala no sono: a criança que vai passar a dormir na própria cama.

- **Passo 1:** conversar sobre cada um ter sua cama, conforto, deixar explícito que sempre estaremos lá, criar um jargão como “eu durmo na minha cama, mas meus pais estarão lá se eu precisar e chamar”.
- **Passo 2:** contar histórias antes de dormir de uma criança que passou a dormir na própria cama, achou estranho no começo, chamou os pais quando precisava e sentia medo, e com o tempo criou confiança e passou a gostar de ter mais espaço na cama.
- **Passo 3:** combinar que durante o sono você vai falar com a criança, explicar por quê.
- **Passo 4:** depois que ela dormir e que você notar a respiração rítmica, reforçar a conversa feita antes, usando os mesmos termos, expressões e palavras. Repetir o jargão, depois se despedir de forma carinhosa.

No caso de a criança passar a dormir a noite toda na própria cama, sugiro fazer por etapas: primeiro ela dormir no quarto dos pais e acordar na própria cama, depois dormir e acordar lá. Assim a criança se acostuma a acordar no próprio quarto antes de começar a se acostumar a dormir nele. Assim, quando a criança estiver dormindo e for levada para a sua cama, fazer a fala no sono para lembrá-la de que ela vai acordar

na cama dela, e que não precisa se assustar.

Quando o Gael era pequeno, uns 2 anos, ele frequentava uma creche na parte da manhã, e às vezes chegava dormindo lá. Antes de mudar o horário, quando ele chegava dormindo eu fazia a fala no sono para avisar que, quando acordasse, ele estaria na escola. Uma coisa que funciona para saber se a criança está ouvindo é pedir, ao conversar, que ela mexa a mãozinha ou o pezinho. É incrível confirmar que ela realmente está ouvindo quando ela se mexe de verdade!

Três passos para lidar com crises, medos e elaborar informações.

Elaborei esses três passos quando pais e mães me perguntavam como elaborar certos conceitos com a criança. Quando ela tem medo, dificuldade de lidar com a raiva ou até quando passou por alguma situação de estresse e não está sabendo lidar. Esse processo ajuda a criança a entender melhor o que queremos passar, ou processar melhor a informação. Portanto, usaremos essas três etapas para consolidar informações ou para auxiliar a criança a elaborar o que quer que seja que ela precise. Podemos usar esses passos para lidar com medos (medo de escuro, medo de monstro, medo de ficar longe dos pais, ou outros medos abstratos), crises, transições (transição do quarto dos pais para o próprio quarto, adaptação escolar, divórcio dos pais), grandes mudanças (mudanças de casa, parar de mamar, desapegando de bicos, entre outros).

Estrutura sugerida:

1º passo: Conversar

Conversar sobre o assunto com a sua criança em momentos aleatórios do dia. É importante que seja previamente, e não deixar a situação acontecer para conversar com a criança. Por exemplo, falar de medos ou raiva. Não espere ela sentir medo ou raiva para falar disso. De vez em quando você puxa esse assunto, aproveitando os momentos, que ela está mais calma, racional e leve, que ela consiga falar desse assunto com mais tranquilidade para abordar o assunto da melhor forma. É interessante que você explique da forma mais simples possível, usando o menor número de palavras que você conseguir.

Por exemplo, “filho, eu sei que de vez em quando você tem medo à noite, mas eu quero lembrar que o seu quarto é muito seguro, que a mamãe está sempre protegendo você, que estamos sempre por perto e que está tudo bem”, ou “filho, lembra quando a gente sente muita raiva, é difícil mesmo a gente se controlar, eu sei, mas a melhor coisa que a gente faz quando está com raiva é respirar fundo pra esperar a raiva passar”.

Conversar com a criança a temática a ser trabalhada, usar poucas palavras, usando bastante o corpo e criar bordões para facilitar que ela lembre sempre que falarmos desse tema.

2º passo: *Storytelling*

O segundo passo consiste em você contar histórias que envolvam o assunto abordado. Histórias inventadas ou histórias de livros, principalmente antes de dormir.

Por exemplo, você inventa uma história de uma criança que tinha muito medo de dormir sozinha ou muito medo do escuro, e um dia a mãe dela mostrou com uma lanterna o quarto escuro e depois iluminado e elas foram passando por vários pontos do quarto vendo que o quarto de dia e à noite era igual. O importante da história, é mostrar que no desfecho, a personagem principal supera aquilo que você está querendo trabalhar, seja o medo, a mudança que aconteceu, quando ela parou de chupar o dedo etc.

A ideia aqui é contar histórias para a criança que a ajudem a elaborar. Por exemplo, se estamos ensinando sobre administração da raiva, vamos contar a história de um menino que virava dinossauro quando sentia raiva e, devagar, aprendeu a controlar. Ou ler um livro que apoie isso, como o *Dino Davissau*, meu livro infantil que conta essa mesma história, mas com lindas ilustrações de apoio. Se a criança está com medos específicos, na história a personagem pode acabar superando seus medos, ao descobrir, por exemplo, que não tem monstro no armário ou que o temido monstro era um amigo imaginário.

3º passo: Fala no sono

Quando a criança dormir, você vai fazer a fala durante o sono sobre aquele assunto, exatamente da mesma forma que você abordou o assunto durante o dia. Usando mais ou menos os mesmos termos, expressões, as mesmas palavras, e de maneira mais simples. Aqui, basicamente você vai reforçar o primeiro passo durante o sono.

Essas três etapas podem ajudar muito em uma infinidade de situações e você pode adaptar para a situação que precisar. Não consigo pensar em um assunto que essa técnica não ajude.

Esses três passos não são uma ferramenta isolada e sozinhos eles não resolverão todos os problemas. Eles são uma forma de ajudar nos processos citados anteriormente.

Vamos reforçar o que foi conversado durante o sono da criança, usando aqueles mesmos termos, expressões e bordões usados na conversa durante o dia, enquanto ela estava acordada.

CAPÍTULO CINCO



UM EXERCÍCIO DA INTELIGÊNCIA PARENTAL
PARA MOTIVAR VOCÊ

Conforme começamos nossa jornada na Inteligência Parental, a nossa autodescoberta permite que passemos a entender muitas coisas sobre o mundo e a nossa vida. Passamos a enxergar crianças feridas por onde vamos, incluindo os adultos da nossa vida — aliás, especialmente eles. É muito curioso notar como a Inteligência Parental nos possibilita lidar com todas essas crianças da melhor maneira. Muitas vezes precisamos usá-la para lidar com adultos no dia a dia, passando a entender e respeitar as dificuldades dessas pessoas, nos permitindo lidar com respeito e carinho, da melhor forma.

Mas pode ser que mergulhar nessa jornada seja difícil em muitos momentos, que seu objetivo se perca. Aqui, vou reforçar duas importâncias: a primeira é a de se rodear de pessoas que estão na mesma jornada. Encontrar uma comunidade de pessoas que apoiem você nessa busca, que estejam elas mesmas precisando de apoio, e, juntos, serem suporte uns dos outros. Buscar pessoas que pensam como nós ajuda a equilibrar as coisas, a tirar dúvidas, a relembrar detalhes que às vezes deixamos passar.

Outra coisa que pode ajudar muito é fazer um exercício de visão futura. O objetivo desse exercício é relembrar a longo prazo o porquê de você estar dedicando seu tempo e energia a esse aprendizado.

Exercício de visão futura

Leia as instruções, depois coloque uma música tranquila para tocar e siga o passo a passo.

Feche os olhos e imagine sua criança na adolescência. Aconteceu algo de que sua criança não gostou numa festa, e ele não sabe o que fazer. Como você gostaria que fosse seu comportamento, sua comunicação e a confiança em você? Essa visão pode ajudar você a se lembrar da importância de sua criança confiar em você, de saber se comunicar e de ter você como porto seguro.

Depois, imagine que se passaram vinte anos e a sua criança, agora um adulto, tem uma questão qualquer na vida para resolver. Sua criança, agora adulta, vem almoçar com você num domingo, e o que você precisa analisar agora é o lugar que você ocupa na vida desse adulto. Ele quer contar a você? Ele confia que receberá apoio ou crítica? Ele confia no seu julgamento, no seu autocontrole, se importa com sua opinião?

Todos esses detalhes no relacionamento futuro que teremos com nossas crianças são consequências do que fazemos hoje, do que começamos a construir agora. É importante começar de trás para a frente para saber o que precisamos fazer agora. Agora é a hora, é a oportunidade que temos de começar com o pé direito, de ajustar nossas velas para o vento nos levar rumo ao lugar que sabemos querer chegar. Obviamente, nada sabemos desse caminho, por onde vamos navegar, se o mar estará calmo ou agitado, se teremos sol ou chuva, mas sabemos que, depois dessa jornada, seja como for, nós vamos chegar. Faremos tudo o que pudermos para isso.

Inteligência Parental Coletiva

Quando faço esse exercício de visão futura, há outra meta de vida que costumo enxergar, que chamo de Inteligência Parental Coletiva. É uma mudança na forma como o mundo, a sociedade e a cultura enxergam e lidam com a criança. Trabalho todos os dias com o objetivo de tornar essas informações cada vez mais acessíveis e populares, para que possamos fazer uma mudança estrutural, institucional e universal.

É óbvio que não sou a única, e ainda bem — quantos mais nós formos, melhor. Precisamos de muitos mensageiros, muitos defendendo as crianças, dando voz a elas, permitindo que sejam vistas e ouvidas em sua totalidade. Não só por sua imensa fragilidade em comparação com um adulto, mas também pela enorme capacidade que elas têm e pela potência que emanam.

Convido você a fazer parte desse movimento, dessa revolução, começando sempre por sua própria jornada e mudança. Quando passamos a tratar nossas crianças com respeito e gentileza, aqueles que nos rodeiam começam a observar e a se questionar. Foram muitas as crianças ao meu redor que passaram a ser mais bem tratadas, e seus pais também enxergaram a si mesmos de outra forma. Não foi um movimento que eu comecei, não enxergo assim, mas foi um movimento que pude apoiar e disseminar, ser exemplo e também uma defensora ativa.

Laura Gutman explica em *A biografia humana* a inteligência coletiva da seguinte forma: cada pessoa tem em seu entorno um emaranhado de vidas. Não somos “um”, mas “somos com o outro”. Segundo a autora, “compartilhamos inteligência coletiva, e é graças ao fenômeno de fusão de uns com os outros que conseguimos evoluir”²³. A evolução do mundo acontece por meio das nossas pequenas evoluções pessoais, que, numa reação de onda, de cadeia, invariavelmente afeta e toca vidas ao redor.

Se com a nossa própria mudança conseguimos influenciar e estimular um tratamento mais gentil e positivo, aos poucos, cada um de nós, centenas de milhares de nós, poderemos mudar uma cultura, uma sociedade, e um dia o mundo inteiro, promovendo a Inteligência Parental Coletiva!

Eu sei que é um trabalho de formiguinha. Mas já somos muitos, e o nosso formigueiro está cada vez maior!

Obrigada por estar comigo nessa jornada!

Vejo você numa próxima!

Notas

1 MILLER, Alice. *O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos*. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

2 Idem.

3 CARVALHO, Rafaela. “Entre no túnel...” Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CGlQIxSF2I/?hl=en>>. Acesso em: 01 fev. 2021.

4 PERIM, Nanda. *João não dorme não*. São Paulo: Coleção Conto com Você. (no prelo)

5 MOURA, Jessica. *Além do Sono*. Estados Unidos: Integrative Publishing Company, 2020.

6 PERIM, Nanda. *Dino Davissau*. São Paulo: Coleção Conto com Você, 2019.

7 GUTMAN, Laura. *O poder do discurso materno: introdução à metodologia de construção da biografia humana*. São Paulo: Editora Ágora, 2013.

8 SANTOS, Elisama. *Por que gritamos: como fazer as pazes consigo e educar filhos emocionalmente saudáveis*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2020.

9 ROSENBERG, Marshall. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora, 2010.

10 BUSHMAN, Brad J. “Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding”. *PSPB*, vol. 28, n. 6, jun. 2002, pp. 724-731. Disponível em: <<http://www-personal.umich.edu/~bbushman/PSPB02.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2021.

11 MARTINS, Christine Baccarat de Godoy; JORGE, Maria Helena Prado de Mello. “Maus-tratos infantis: um resgate da história e das políticas de proteção”. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo: v. 23, n. 3, jun. 2010, pp. 417-422. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002010000300018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 fev. 2021.

12 WATSON, J. B. *Psychological Care of the Infant and Child*. Nova York: W. W. Norton & Company, 1928.

13 SPOCK, Benjamin. *Meu filho, meu tesouro*. Rio de Janeiro: Record, 1995.

14 UHLMANN JR., Moysés. “Uma história da infância: da idade média à época contemporânea no ocidente.” *In: Cad. Pesqui.*, São Paulo: v. 35, n. 125, p. 239-242, maio 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742005000200014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 fev. 2021.

15 GUTMAN, Laura. *A maternidade e o encontro com a própria sombra*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2009.

16 QUEIROZ, Thiago. *Abrace seu filho*. Caxias do Sul: Belas-Letras, 2018.

17 ROSENBERG, Marshall. *Criar filhos compassivamente: maternagem e paternagem na perspectiva da*

Comunicação Não Violenta. São Paulo: Palas Athena, 2018.

18 KNOST, L. R. *Two Thousand Kisses a Day: Gentle Parenting Through the Ages and Stages*: Little Hearts Books, 2013.

19 NELSEN, Jane. *Disciplina positiva: o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas*. São Paulo: Editora Manolé 2015.

20 Ibid.

21 GUTMAN, Laura. *O que aconteceu na nossa infância e o que fizemos com isso*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.

22 LOTT, Lynn. "Top Card Activity". Disponível em: <<https://lynnlottec.com/top-card-activity/>>. Acesso em: 26 mar. 2021.

23 GUTMAN, Laura. *A biografia humana*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.

Agradecimentos

Primeiro de tudo, eu gostaria de agradecer aos meus pais. Desde que comecei essa jornada, só penso neles. No tanto que sabiam quando eu era pequena, no esforço que eu sei que fizeram para tornar minha educação ainda menos pesada do que foi a deles, que sempre eram mencionados em minhas palestras e lives e provavelmente se sentiam julgados. A vocês, minha eterna gratidão, porque eu sei que foram inúmeros os esforços e sacrifícios de vocês para que eu tivesse a educação e as oportunidades que tive e que me tornaram quem sou.

Agradeço à minha mãe por ser minha fortaleza, meu porto seguro, quem sempre me apoiou em todos os meus projetos, desde realizar o sonho de largar tudo e fazer teatro até morar na casa dela nos primeiros meses de vida dos meus filhos. Sem você nenhum sonho seria possível, incluindo este livro. Te amo! Muito obrigada por absolutamente tudo!

Agradeço também ao meu marido, Saed, que sempre me apoiou, acreditou em mim e veio comigo nessa jornada da educação democrática. A você, meu amor, meu muito obrigada!

Aos meus filhos que tornaram essa jornada necessária.

A Thaeme, Tainá, Sabrina, Ivete e Laura Gutman que realizaram um sonho meu ao aceitarem estar na capa e no Prefácio do meu livro, apoiando meu trabalho.

Ao Grupo Editorial Record que acreditou em mim e me ajudou a transformar esse sonho realidade, em especial a minha doula de livro, Rayana! Estarei para sempre lembrando de vocês com muito carinho nesse meu primeiro livro na jornada de escritora. Que venham muitos e que vocês estejam sempre comigo!

E agora, principalmente e mais importante, a você, leitor! Sem você esse sonho realizado não teria sentido. Eu agradeço cada letra, cada palavra que você leu. Agradeço o carinho de chegar até aqui, de tornar possível eu fazer da minha vida o que mais amo, a minha missão, que é transmitir essa mensagem de amor.

Muito obrigada!

SOBRE A AUTORA

Nanda Perim é psicóloga formada pela Universidade Federal do Espírito Santo, educadora parental pela Positive Discipline Association e especialista emocional pela Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional. É também mãe de dois, autora e criadora da PsiMama. Seu trabalho tem como principal objetivo conscientizar mães e pais, além de muni-los de ferramentas para tornar o dia a dia com crianças mais leve.

Visite suas redes em:



[@psimamaa](https://www.instagram.com/psimamaa)



[/psimamaa](https://www.facebook.com/psimamaa)



[/psimama](https://www.youtube.com/psimama)



[@psimamaa](https://www.tiktok.com/@psimamaa)



t.me/psimama

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se no site www.record.com.br e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.



[/EditoraRecord](https://www.facebook.com/EditoraRecord)



[Editora Record](https://twitter.com/EditoraRecord)



[editorabestseller](https://www.instagram.com/editorabestseller)

Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pela Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A.

Educar sem pirar

Instagram da autora:

<https://www.instagram.com/psimamaa/?hl=pt-br>

Site da autora:

<https://www.psimama.com.br/>

Canal da autora no YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UC-Wz61geTxmZkhDGgr1CJnQ>

Coluna da autora em A Gazeta:

<https://www.agazeta.com.br/colunas/nanda-perim>



O milagre da manhã

Elrod, Hal

9788546500093

196 páginas

[Compre agora e leia](#)

Conheça o **método** simples e eficaz que vai proporcionar a vida dos sonhos — antes das 8 horas da manhã! Hal Elrod explica os **benefícios** de acordar cedo e desenvolver todo o nosso **potencial** e as nossas **habilidades**. O milagre da manhã permite que o leitor alcance níveis de sucesso jamais imaginados, tanto na vida pessoal quanto profissional. A mudança de hábitos e

a nova rotina matinal proposta por Hal vai proporcionar melhorias significativas na saúde, na **felicidade**, nos **relacionamentos**, nas **finanças**, na **espiritualidade** ou quaisquer outras áreas que necessitem ser aprimoradas.

[Compre agora e leia](#)

PARE DE SE ODIAR

PORQUE AMAR
O PRÓPRIO CORPO É UM
ATO REVOLUCIONÁRIO

ALEXANDRA
GURGEL

criadora do canal
Alexandrismos
no YouTube



Pare de se odiar

Gurgel, Alexandra

9788546501618

137 páginas

[Compre agora e leia](#)

O livro de estreia de Alexandra Gurgel, youtuber do canal Alexandrismos, com mais de 300 mil inscritos. Alexandra Gurgel, criadora do canal Alexandrismos no Youtube, é conhecida por abordar em seus vídeos temas como autoaceitação, o movimento body positive, autoestima, relacionamentos e a luta contra a gordofobia. Em *Pare de se odiar* a autora tem como objetivo ajudar suas leitoras a trilharem o caminho do amor-próprio e o da

construção de uma autoimagem mais positiva, entendendo como a sociedade em que vivemos interfere diretamente na relação que temos com o nosso corpo. Alexandra, que tem sido uma das vozes mais atuantes do movimento *body positive* no Brasil, traz no livro uma mensagem honesta e acolhedora, a partir de sua experiência pessoal para mostrar que amar o próprio corpo é, de fato, um dos atos mais revolucionários deste século.

[Compre agora e leia](#)



O poder do subconsciente

Murphy, Joseph

9788576849636

308 páginas

[Compre agora e leia](#)

O poder do subconsciente lhe ensinará técnicas para desenvolver todo o potencial da sua mente, superando adversidades, alcançando seus objetivos e mudando situações aparentemente irreversíveis.

O poder do subconsciente ajudou milhões de pessoas a alcançarem grandes objetivos apenas mudando a maneira de pensar. As técnicas revolucionárias descritas pelo Dr. Murphy baseiam-se em um princípio simples e prático: se

você acredita em algo sem restrições e faz um retrato disso em sua mente, remove os obstáculos subconscientes para que seu desejo se concretize. Assim, qualquer um pode transformar em realidade aquilo em que acredita. Com a descrição de histórias verídicas de sucesso, *O poder do subconsciente* é um guia para libertar o poder da mente que revela os segredos para melhorar um casamento, vencer medos, eliminar hábitos nocivos, curar pequenos problemas de saúde e obter promoções, prestígio, dinheiro e felicidade pessoal.

[Compre agora e leia](#)



Os quatro compromissos

Ruiz, Don Miguel

9786557120163

112 páginas

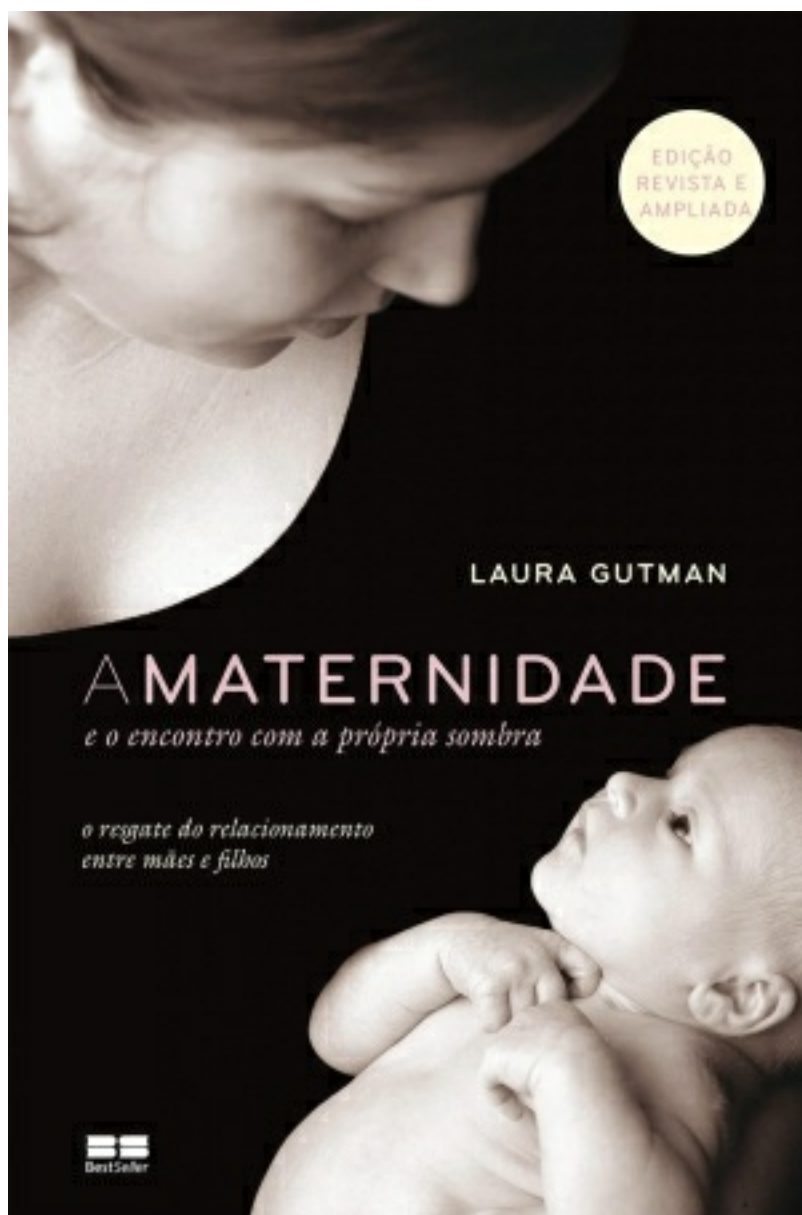
[Compre agora e leia](#)

Em *Os quatro compromissos*, Don Miguel Ruiz revela a fonte de crenças autolimitantes que nos roubam a alegria e criam sofrimentos desnecessários.

Baseado na sabedoria ancestral tolteca, este livro nos oferece um poderoso código de conduta que pode rapidamente transformar nossas vidas em uma nova experiência de liberdade, verdadeira felicidade e amor, através

dos seguintes compromissos: seja impecável com sua palavra; não leve nada para o lado pessoal; não tire conclusões e dê sempre o melhor de si.

[Compre agora e leia](#)



A maternidade e o encontro com a própria sombra

Gutman, Laura

9788546500215

322 páginas

[Compre agora e leia](#)

Edição revista e ampliada do livro que é o resgate do relacionamento entre **mães e filhos**. Ser

mãe é uma **experiência** única e indescritível. Mas também é o ponto de partida para a vivência de inúmeros **sentimentos** e **emoções** que as mulheres ainda não conhecem. Em A maternidade e o encontro com a própria sombra, a renomada **psicoterapeuta** Laura Gutman explica os sentimentos conflitantes na realidade de uma **parturiente**, trazendo importantes **orientações** sobre as fases pré e pós-parto. Usando como exemplos diferentes **situações cotidianas**, Laura apresenta um leque de sensações com as quais qualquer **mulher** que tenha se tornado mãe poderá facilmente se identificar, ajudando-as através desse período repleto de incertezas e pequenas **vitórias**.

[Compre agora e leia](#)